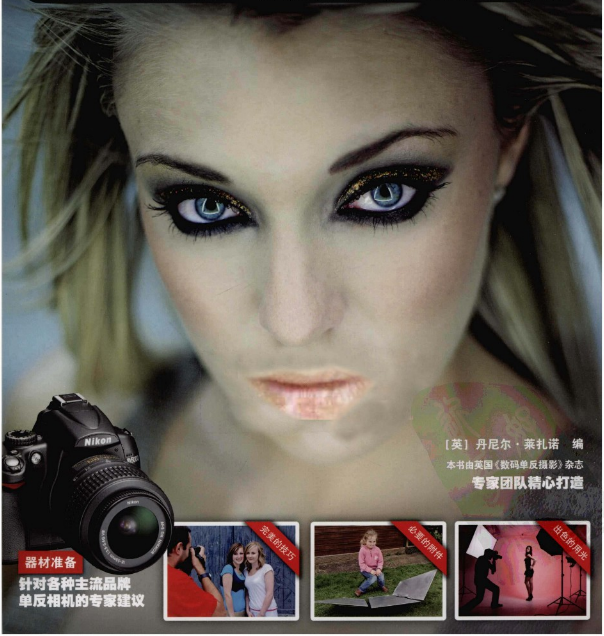
浙江出版联合集团 浙江摄影出版社

人像摄影终极指南

提升你的摄影能力 教你拍出留存一生的最佳照片



[英] 丹尼尔·莱扎诺 编

本书由英国《数码单反摄影》杂志

专家团队精心打造

器材准备

针对各种主流品牌
单反相机的专家建议

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

全国百佳图书出版单位

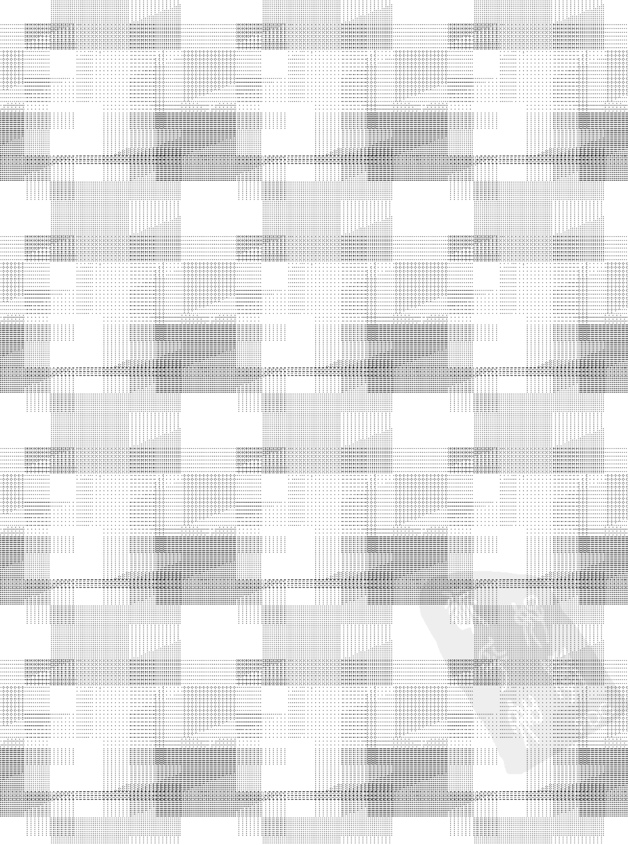
The Essentia

人像摄影终极指南

提升你的摄影能力　教你拍出留存一生的最佳照片

[英] 丹尼尔·莱扎诺　编
陆汉臻　景　晨　译

浙江出版联合集团　浙江摄影出版社



欢迎使用本书

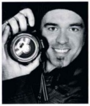
与其他无数摄影师的体会一样，没有哪种摄影能比得上人像摄影更让我兴奋了，没有别的摄影能像人像摄影那样让我如此心无旁骛地放飞想象。人像摄影常常给人一种假象——构图简单，无需多少技巧。其实这正是人像摄影的难度所在：摄影师只有用了他的全部才华，才能在不经意间拍出一张完美的人像照片。本书作为人像摄影的一份特殊指南，向所有志存高远的人像摄影爱好者提供了专家忠告、拍摄技巧，以及拍好人像照片所需的心灵启迪：从如何为你的拍摄对象摆姿造型到如何完美布光——用自然光也好，闪光灯也好——再到选购和使用合适的器材。这份指南的忠告中肯到位，将激发你以创新的理念去形成你独特的人像摄影风格。本指南内容详尽，从指导你拍摄最佳家庭相片（不管是室内还是户外），到提高你使用闪光灯的技巧，应有尽有。记住，人像摄影需要耐心，需要你与拍摄对象建立良好的关系，而更重要的是，人像摄影必须充满乐趣，必须使人人开心快乐——作为摄影师的你和你的拍摄对象都应该如此。祝你好运！

丹尼尔·莱扎诺

人像摄影专家团队介绍

我们的所有人像摄影专家都是《数码单反摄影》杂志的长期撰稿人。

丹尼尔·莱扎诺 充满激情的专业人像摄影师，从事摄影25年有余。著有《人像摄影100法》等专著数部。

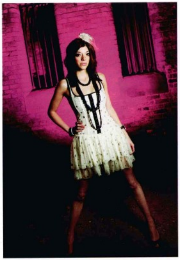


布雷特·哈克尼斯 英国最优秀的人像和社会摄影师之一，常年组织摄影研讨会。

比扬·托马森 成功的人像摄影师，布光专家，摄影研修班的主讲人。

保罗·沃德 专业人像和时尚摄影师，长于户外和影室摄影。

目　录



006 基础知识
006 设置你的数码单反相机
008 曝光基础
010 了解数码单反相机的测光系统
012 曝光补偿
013 自动曝光锁定(AE-L)
专家指点
014 背光主体的曝光
016 较小主体的曝光
018 人像构图
专家指点
020 遵循法则
022 现在可以打破规则了
024 对焦基础
026 准确把握景深

029 人像摄影布光
030 操控白天光线
专家指点
032 柔化太阳光
036 在背阴处拍摄
038 为阴天增加暖色
040 傍晚时分的拍摄
042 室内人像布光技术
044 使用现有光
专家指点
046 窗户光线
048 用好浴缸反射光
050 影室自拍照
052 看得见风景的房间
054 使用闪光灯
专家指点
056 闪光灯旋转
058 无线闪光设备
060 影室闪光设备
062 布光附件
专家指点
064 使用单灯闪光
066 使用双灯闪光
068 高调布光
070 头身分离的人像照

073 拍出最好的家庭照
074 儿童摄影的基本原则
076 儿童摄影的准备
拍摄实例
078 色彩明快的宝宝照
080 拍摄艾维的一小时
082 拍摄学步儿童
084 拍摄小学生
086 农场里的兄弟
088 少男少女这样拍
090 开心姐妹生活照
092 完美家庭照

095 数码处理技巧
专家指点
096 皮肤修饰
098 混合模式
100 波普艺术人像照
102 天使"变"魔鬼
104 干净的背景
106 制作拍立得风格的照片
108 黑白人像
专家指点
110 转换成黑白影像
112 为人像照增添色调

115 人像摄影器材
116 人像摄影的最佳镜头
118 影室闪光灯
120 反光板和柔光板
121 人像摄影通用附件
123 闪光附件和套装
125 用好灰度卡

人像摄影
专家的指点

基础知识

设置你的数码单反相机

你的数码单反相机功能繁多，令人眼花缭乱，这虽然不是坏事，但也可能使你在实际的拍摄中不知如何设置才好。这里我们为你介绍数码单反相机的常用工具，要拍好人像照，你必须掌握这些知识。

曝光模式 不要想着使用人像程序模式——如果你读了本书，你就不会满足于只拍快照了。相反，要选择光圈优先模式（A或Av），这个模式能让你选择光圈，然后让相机自动设定适当的快门速度。对大多数人像摄影来说，会使用大光圈，让背景失焦。开始的时候，可以使用f/5.6，这时背景模糊，而景深又足够大，整个脸部（眼睛、鼻子和耳朵）合焦清晰。选择光圈优先模式，你只能使用环境光线。虽然闪光灯在某些场合的作用是不可小觑的，但使用和控制白天光线能使你的照片更加自然，能使你提高操纵现有光线的能力。

ISO感光度和倒数规则 就影像质量而言，ISO越低越好。所以我们建议你开始的时候使用ISO100或ISO200。拍摄时要注意相机抖动的问题。最简易的办法是使用倒数规则。这个规则就是，你不应该让快门速度低于你在使用的镜头值的倒数。如果你使用100毫米镜头，那么你必须保证你的快门速度不低于1/100秒；如果你使用200毫米镜头，那么你的快门速度必须在1/200秒以上，以降低相机抖动的危险。以此类推，简单吧？

提高ISO也是避免相机抖动的简易办法。不要使用高于ISO800的设置，否则你就会发现，影像的噪点增多了。在弱光下拍摄，尽可能使用三脚架。这样，因为快门速度不是问题了，就能使用低速ISO，同时也能有助于你构图。

白平衡 你应该根据拍摄时的光线条件设置白平衡。如果拍摄的环境光线混杂，那就使用自动白平衡（AWB）。当然，如果你使用RAW格式拍摄，你能在电脑上打开影像的时候改变白平衡。要记住的是，有时为了拍出有创意的作品，可以利用白平衡的预设来改变色彩平衡。比如，在白天光线下设置阴天模式会增加暖色调，而设置钨丝灯模式则会产生非常清凉的蓝色调。

画质 我们建议你使用RAW格式拍摄，因为这种格式能让你事后调整设置，特别是白平衡设置。如果你的相机能同时允许用RAW和JPEG格式拍摄，那么就使用RAW，并将JPEG设置为“小/基本”。这样，当你想观看影像时，可以很快地浏览JPEG文件，选出你最喜欢的，再在RAW格式的文件上进行处理。如果你对自己的能力有信心，无须在后期加工过程中对曝光或白平衡进行调整，那就选用最佳画质的JPEG格式来拍摄，以达到最佳效果，并节省存储卡的空间。

自动对焦 拍摄人像照时，一定要使被摄主体的眼睛合焦，因为，眼睛常常是焦点所在。你的相机很可能有多点AF功能，这就要求你作出选择：是启动所有AF点，还是选择单个的AF点。你应该让所有的AF点都启动，以保证拍出一张精彩的照片。但这样做，你就有聚焦不在眼睛上的危险，相反会聚焦在鼻子上，因为鼻子离相机最近。

而选择单点AF，能确保用它来对眼睛聚焦。中央AF传感器通常是最灵敏的，所以，你可以用它来锁定AF，方法是，将中央AF点放在主体的一只眼睛上，然后半按快门键。一旦AF被锁定，重新构图，按下快门拍摄。这听起来有点复杂，但不断练习后，就会变成你的习惯。另一个选择是，选定位于画面中主体眼睛上面的AF点，这样做，意味着你不用重新构图，能加快拍摄速度。如果你想拍一系列相似构图的照片，这是一个很好的选择。如果你真的想锁定焦点，记住一定要把你的相机设置到单帧AF，否则你不可能将焦点锁定在主体的眼睛上。

测光 数码单反相机的多区测光仪应该有能力在大多数情况下做到人像摄影的正确曝光。试着拍一张，查看显示屏，如果你感到你的照片太暗或太亮，那就使用曝光补偿功能增加或减少一点曝光。如果你的主体的皮肤色调很亮或很暗，或穿着明亮或黑色的衣服，或者有强烈的背光，那么，你相机的测光仪可能会不知所措。在这些情况下，要么使用曝光补偿，要么选择点测光仪，使用AE-L（自动曝光锁定）键，从场景的中色调处，或从你放置在主体附近的18%灰度卡片上来读取数值。

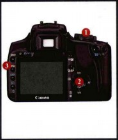
不知道如何在你的数码单反相机上设定曝光、白平衡或AF系统？那让我们给你演示5个流行数码单反相机品牌的做法。

佳能 EOS 450D/500D

顶部的拨盘拨至Av，选定光圈优先模式。拨盘前面的是ISO按键，按这个按键来设定ISO值。下几步要用到相机后部的十字控制键和设定键。

按十字控制键的上键，设定白平衡。然后按右键，将AF设定为单帧AF。按设定键，并移动至测光图标，设定一个模式（我们推荐使用评估模式）。

按菜单键来设定图像格式（我们推荐RAW+JPEG），你会在第一个菜单标示下发现图像格式设置。

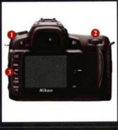


尼康 D80

将顶部拨盘拨至A，以设置光圈优先模式。

按顶部的测光模式键，选择一个模式（我们推荐Matrix）。按AF，将自动对焦设置为AF-S。

按WB设置白平衡，使用顶部液晶显示屏和输入拨盘来选择一个白平衡设置。按下ISO键，用同样的步骤来设置ISO感光度。按QUAL键，以同样的方式来设置图像格式（我们推荐RAW+JPEG）。



奥林巴斯 E-400/410/420

将顶部拨盘拨至A，来设定光圈优先模式。其他模式要用Fn键、十字控制键和OK键来完成。

要选择自动对焦，按OK键，选择AF，设置为S-AF。要测光，在测光图标中，选择多区测光模式，按OK键。用同样的方式来设置ISO感光度、白平衡和图像格式。

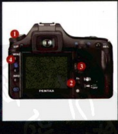
宾得 K100/K200D

将顶部拨盘拨至Av，来设定光圈优先模式。

按Fn键和十字控制键的右键来选择ISO感光度，然后按OK键设定。

按十字控制键的右键，以同样方式设置白平衡。

要选择AF模式，按菜单按键和录像模式图标，往下进入AF模式，然后按十字键的右键来设定(我们推荐AF-S)。以同样方式设定测光模式(我们推荐多区测光)。也以同样的方式设定图像格式。



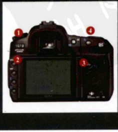
索尼Alpha 350

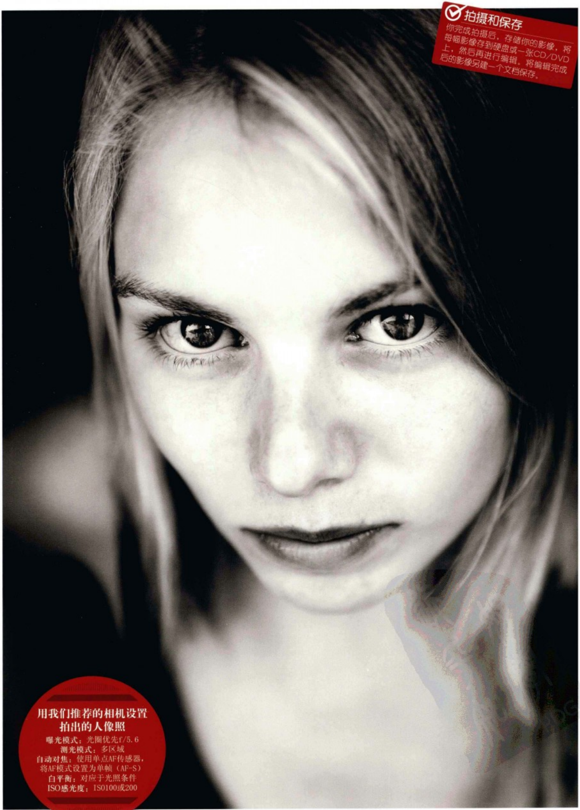
将顶部表盘右边的曝光拨盘拨至A，来设定光圈优先。

按菜单按键，在第一个图标上选定图像格式（最好是RAW和JPEG）。其他设置要用相机后部的Fn键和十字控制键。

按Fn键，进入测光模式，选定多区测光。按Fn键，进入白平衡选项，选择一个设置。

按ISO键，设定你想要的感光度。





拍摄和保存

你完成拍摄后，存储你的影像，将每幅影像存到硬盘或一张CD/DVD上，然后再进行编辑。将编辑完成后的影像另建一个文档保存。

用我们推荐的相机设置拍出的人像照

曝光模式：光圈优先f/5.6
测光模式：多区域
自动对焦：使用单点AF传感器，将AF模式设置为单帧（AF-S）
白平衡：对应于光照条件
ISO感光度：ISO100或200

曝光基础

我们下面介绍你必须掌握的光圈和快门速度的基本知识。

你完成的每次曝光都是由光圈和快门速度共同作用的。它们的共同作用决定抵达传感器的通光量。光圈是镜头中的“虹膜”，就像眼睛的瞳孔，它的一放一缩就能决定进入镜头光线的多寡。使用大光圈时，在设定的时间里通过镜头的光量就比小光圈要多。

快门就是传感器前面的阻挡物，你按下快门，阻挡物移开，光线进入并抵达传感器，这样一张影像的曝光就形成了。曝光时间的长短由快门速度决定。在决定正确曝光方面，光圈与快门速度显然有一种关系，这是由曝光模式决定的。在全自动曝光模式下，相机会自动选择光圈和快门速度的组合，你就可以即按即拍，新手不用太多麻烦就可以拍出不错的照片。而数码单反相机的乐趣则在于你能自主控制相机，直接决定影像的效果。

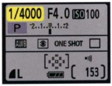
你要做的重要的第一步就是不使用全自动模式，选择能完成你创意的一种曝光模式。好好学学我们的这份指南，在光圈和快门速度上多做试验——毕竟不会浪费你一张胶卷！在不知不觉中，你就发现自己拍出了很有想象力的照片，而不仅仅只是一张快照。

曝光控制

很多初学者以为光圈优先或快门优先模式用起来很难，其实很简单。一旦你选定了曝光模式①，然后就简单旋转输入拨盘②直到你想要的光圈或快门速度出现在相机顶部（或后面）的液晶显示屏上③。半按下快门键，其他的事情相机自己搞定。就这么简单！

理解快门速度

曝光设置是由改变光圈或快门速度完成的。这些改变的递进单位一般被称为“挡”。你改变一挡，就意味着你不是加倍就是减半曝光。比如，从1/500秒变到1/250秒，你就加倍了曝光时间。除了以一挡为单位进行曝光变化外，有些相机还可以以1/2或1/3挡为单位改变曝光。下图显示的是从1秒到1/4000秒的快门速度。

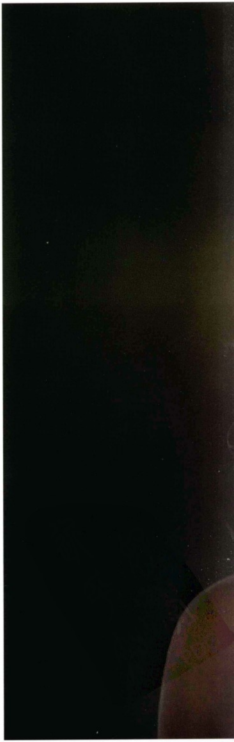


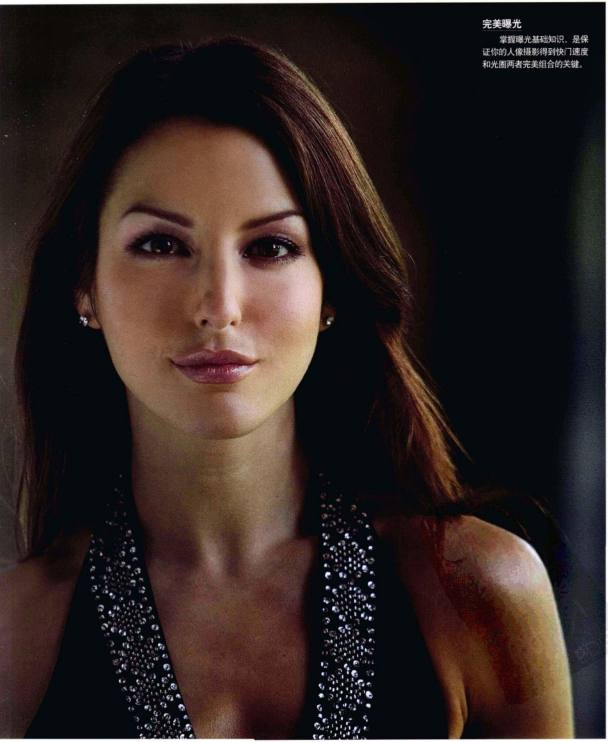
整挡变化	1秒	1/2秒	1/4秒	1/8秒	1/16秒	1/30秒	1/60秒	1/125秒	1/250秒	1/500秒	1/1000秒	1/2000秒	1/4000秒
半挡变化	0.7秒	1/3秒	1/6秒	1/10秒	1/20秒	1/45秒	1/90秒	1/180秒	1/350秒	1/750秒	1/1500秒	1/3000秒	

理解光圈设置

下图所示的是每递增一挡的光圈模样，从左到右，后一图比前一图的镜头通光量减去一半。最大的光圈设置是光圈（“虹膜”）全开启（这里是f/2.8），最小的光圈是“虹膜”在最小开启位置（这里是f/32）。要解释f值的来龙去脉需要很多科学知识，对你来说，只要知道f值与光圈大小有关就可以了。

整挡变化	f/2.8	f/4	f/5.6	f/8	f/11	f/16	f/22	f/32
半挡变化	f/3.5	f/4.5	f/6.7	f/9.5	f/13	f/19	f/27	





完美曝光

掌握曝光基础知识，是保证你的人像摄影得到快门速度和光圈两者完美组合的关键。

BJORN THOMASSEN

了解数码单反相机的测光系统

在研究如何会影响曝光之前，最好先了解一下相机的测光系统是如何工作的。我们这里介绍测光的基础知识，以帮助你在不同的拍摄情况下使用最合适的测光模式。

数码单反相机有很高级的曝光系统，有很多测光方式可供你选择——每一种测光系统以不同的方式完成曝光，以适应不同的光线条件。相机的曝光系统是基于这样一种假设运行的：正在被测的场景是中间色调，或确切地说是18%灰度——就是所有阴暗、光亮和中间色调混合起来的平均值。这是所有测光系统的基础，在这样的基础上，测光系统运行得很好。在拍照时记住这一点十分重要，因为，这能使你知道什么时候你的曝光可能会出现问题。

虽然这个系统是适合于大多数拍摄条件的，但在场景或主体色调亮度或黑度超过18%灰度时，它可能会导致错误的曝光。比如，一个非常黑的主体（一个黑色建筑物），就能欺骗测光系统，使它认为场景要比实际阴暗得多，结果，影像就曝光过度了。同样，高亮的主体，比如雪景，就会欺骗相机对它曝光不足——在照片上，雪景就显得暗得多——因为测光器会把雪景读成中间色调。这两例都是比较复杂的光线条件，不适合使用在大多数拍摄状况下都能提供正确曝光的多区域测光模式了，多区域测光模式要测的是整个场景。在这样的情况下，应使用其他测光模式，比如局部测光模式或点测光模式，因为使用这些测光模式，你有更多的自主控制的机会。

因为根据相机自身的设置拍出的影像是灰色的，所以你的任务就是要补偿色调，保证色调与真实场景一致。在拍摄深色建筑物时，相机的曝光值会导致过度曝光，从而亮化黑色建筑物，使之成为灰色，所以你要降低曝光，使之保持黑色。在拍雪景时，相机给出的曝光值比所需的要少，这样就使雪景显出灰色，所以你就必须增加曝光值，使雪景显出白色。如果你还是没有把握，不要担心，你在拍摄过亮或过暗的物体时，想着要改动相机的读数，你就离成功不远了。按照我们的专家的意见来做，你就有可能将曝光错误降到最低。

多区域测光

从理论上讲，你拍每一张照片都可以使用多区域测光，使用这种测光方式，通常不会有不当的曝光。多区域测光模式是最新的、也是最高级的测光模式，大多数摄影师拍照时都使用这种测光模式。虽然各个相机生产商有自己的多区域测光系统，分区方法和区域形状各不相同，但工作原理都是一样的。基本原理是，整个图像被分为很多个区域，测光时，每一个区域测得一个读数。相机的微处理器对这些读数进行评估，算出最后的曝光值。为了提高准确性，很多相机存有在各种光线条件下拍得的数万张图片，每次可以在瞬间与要拍的新场景进行对比，以得出曝光值。这种系统被证明是高度可靠的，在90%以上的拍摄情况下都可以得到正确的曝光值。不过，这种系统也不是完美无缺的，在特别亮的光线下（比如雪景或白墙）或特别暗的光线下，主体就会被不当曝光。多区域曝光在拍摄高对比度的场景时也会有麻烦，比如拍摄逆光照明的物体时。所以，除了多区域测光模式之外，还有别的曝光控制选择。

认清多区域测光模式图标

每一个相机都有一套不同的多区域测光模式图标，以下所示的是四种流行相机品牌的多区域测光模式图标。

选择一种测光模式的方法是简单明了的，这里介绍六大主打品牌相机选择测光模式的方法。

佳能 EOS400D/450D

测光模式标志出现在显示屏的中央。要改变测光模式，按十字控制键，显示测光模式，使用左/右控制键选择模式，然后按SET键（设定）。

佳能 EOS 30D/40D/50D

有些EOS系列的机型，比如EOS20D和30D，有按压键。使用这些机型时，①按下测光模式键；②旋转输入拨盘，直到顶部的ＬＣＤ监视器上显示相关的测光模式标志。

索尼 Alpha 230

先按Fn键①，再按AF键②，选择测光模式标志。选定你想使用的模式，再按AF键确定。

尼康 D80

使用D80系列，以及为摄影爱好者设计的尼康机型，选择测光模式时，按相机顶部的测光模式键①；旋转后面的输入拨盘②，到顶部的液晶显示屏上出现相关的标志为止。

奥林巴斯 E-400/E-410/E-420

你可以打开菜单，但快捷的办法是按OK键，通过十字控制键找出测光标志，用拨盘或十字控制器选择测光模式，按OK键确定。

宾得 K100D/K200D

大多数宾得系列数码单反相机选择测光模式的方式与K100D这款机型一样。按下菜单，找到记录模式显示，使用十字控制键拨盘，找到AE测光，选定想要的测光模式，按OK键确定。

BJORN THOMASSEN

测光选择

了解测光模式的工作原理有助于你在复杂的光照条件下（比如逆光时）进行拍摄。

中央重点测光

尽管出现了更新的、更加高级的测光模式，但这种老模式依然在数码单反相机上占有一席之地。这是最老式的测光模式，在多区域测光模式出现之前，一直由它唱主角。正如其名称所表明的，这种模式是从中央画面获取一个平均读数，重点稍稍偏向中央区域。虽然这是个不够高级的测光模式，但因为在过去曾大行其道，所以现在所有相机还保留着这种模式，很多资深摄影师感到，使用这种测光模式很舒心。在使用AE锁定进行曝光改变时，这也是一个不错的选择。关于这一点，我们在另一章将详细说明。

点测光和局部测光模式

当你需要从画面的特定区域获取测光读数的时候，这是一种很好的模式——但是你必须谨慎使用这种模式。多区域测光模式是从整个画面区域来获取读数，而点测光和局部测光模式则集中在画面的中心区域(你可以看到取景器屏幕中央的测量圈)。这就能使你准确控制照片的曝光读数取自何处，因为只有位于测量圈之内的画面区域才被用来确定曝光值。点测光和局部测光模式是很好的测光模式，能确保你在非常困难的光线条件下拍摄时获取合适的曝光值。点测光和局部测光模式的工作原理很相似，两者的主要区别在于，点测光模式有一个非常准确的测量圈(通常是图像区域的约3%)，而局部测光模式则测量画面中央9%的区域。大多数数码单反相机都有更加准确的点测光装置，少数的相机则两种测光装置都有。在使用点测光或局部测光模式时要特别小心，要做到从中间色调而不是从过亮或过黑的主体获取读数，否则，你的曝光就会不正确。

识别中央重点测光模式的标志

在你的数码单反相机上可以看到中央重点测光模式的标志，虽然你不太可能会使用它，因为可能你更倾向使用多区域测光模式。

识别点/局部测光标志

按下测光选择键，选定液晶显示屏上的标志。点测光标志一般是长方形中间的单个点，而局部测光标志一般是两个半圆的小曲线，几乎形成一个圆圈，靠近画面的中央位置。

记住：你只有对中间色调进行点/局部测光时才能获取正确的曝光值，这一点极其重要。对黑色主体进行点测光，你将会曝光过度，反之则曝光不足。必须多加练习，才能掌握规律。

曝光补偿

这是最常用的曝光改变功能，让你作出曝光调整，或增加曝光，或减少曝光。

你知道了测光系统的工作原理，对数码单反相机的使用有了些许经验之后，你就会很容易预测到什么时候曝光系统可能会出错，并适当地给予曝光补偿。改变你相机测光的最简单的方法就是使用曝光补偿，你可以使用拨盘，用设定好的曝光梯度增加(+)或减少(-)曝光。一个比中间色调亮得多的主体，比如新娘的白色婚纱，按相机给出的测光读数可能会曝光不足，那么，你就需要选择正(+)曝光。如果主体比中间色调暗得多，比如一条黑狗，按相机给出的测光读数很可能会过度曝光。那么，你就要采用负(-)曝光。采用曝光补偿是很简易明了的，随着经验的增加，你就能够判断出补偿量。所有数码单反相机都有一个专门的曝光补偿键，在自动或半自动曝光模式中，可快捷简易地使用。你设定的曝光补偿常常显示为+或-EV(曝光值)。如果你增加半级曝光，就会显示为+1/2EV，而减少1/3级，就会显示为-1/3EV。

ISTOCKPHOTO

+1.5EV

BJORN THOMASSEN

曝光补偿的工作原理

不同的模式有不同的曝光补偿方法。在光圈优先模式中，曝光补偿采用改变快门速度的方式，而在快门优先模式中，则采用调整光圈的方式。在程序模式中，相机会根据光线条件自动决定采用光圈调整或快门速度调整的方式，这样就能最大限度地减少相机抖动所造成的危害。

曝光补偿

这是被摄主体欺骗测光系统的一个典型例子。相机试图将场景作为中间色调来记录，结果就造成曝光不足。我选择了正曝光补偿+1EV，这样，照片的曝光就正确了。

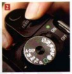
曝光补偿小结

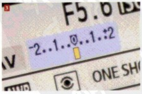
设定+数值 来增加曝光，比如在拍摄一个明亮的景色时。

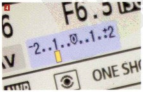
设定-数值 来减少曝光，比如在拍摄比中间色调暗的景色时。

曝光补偿的使用

想让你拍出的照片比依照你的数码单反相机设定的曝光值拍出的照片更亮或更暗，那么相机的曝光补偿功能是很有用的。虽然曝光补偿是用来达到正确曝光的，但你也可以有创意地使用它。用起来极其简单：试着对不同色调的主体采用“+”或“-”设置。







1. 按住你相机的曝光补偿按键(一般显示为“+”/“-”)不放。
2. 旋转输入式拨盘，选择你想要的补偿级别，负值表示减少曝光，正值则表示增加曝光。
3. 曝光补偿比例显示在相机的取景器或控制板上，或两个地方都有显示。
4. 你设定的曝光补偿级别会应用到你接下来拍摄的所有照片上，除非你重新设置到+/-0EV。

自动曝光锁定（AE-L）

这个功能可以允许你不理会对焦系统，而对一个主体的曝光值进行锁定，这样做可以避免在很暗或很亮的场景对被摄体曝光时容易出现的错误。

AE-L

实际上每一架数码单反相机都有一个AE-L锁定键，一般可以在相机背部的右上角或液晶显示屏附近找到。AE-L是自动曝光锁定的缩写。设计这个功能的目的是为了锁定曝光设定，这样在你拍摄下一张照片时，依然可以使用这个曝光值——即使光线条件发生了变化。AE-L可以在任何曝光模式中使用，不过在手动模式中是没有什么意义的。

当你半按下快门键时，就激活了自动调焦功能，测光系统开始读数。在大多数情况下，这是理想的状态，但如果你想对场景中的不同主体或部分进行对焦和测光时，又该怎么办？那就要用上AE锁定功能。这个功能能使你获取对焦主体以外的曝光值，当你的主体很暗或很亮，或处在一个场景的明亮或阴暗处时，可以使用这一功能。

AE-L最常使用在点测光或中央重点测光模式中，这样就可以"锁定"画面的一个特定部位的曝光值。特别适合于测光系统容易上当受骗的复杂光线条件——比如背光下的物体或背景很暗或很亮的主体。如果你拍摄的场景的一部分包含明亮的光源，你相机的测光系统就会被这明亮部位蒙骗，以为这个场景比实际要亮，从而造成曝光不足。为了获取正确曝光，你就要在明亮区域以外的部位获取曝光值。在构图和拍摄前，你可以使用点/局部测光模式，从主体或场景的中间色调区域获取测光值，用AE锁定键锁定这个数值。AE锁定在拍摄不在画面中央的主体时也非常有用。当你使用同一个曝光值拍摄系列照片时，AE锁定功能也非常有用。比如，你想把几张照片拼接成一张全景照，那么就必须用同样的参数来拍摄每一张照片——在拍摄第一张之后使用AE锁定就是成功的关键所在了。

在拍摄背景很暗或很亮的主体时，相机的多区域测光系统很容易受骗而造成过度曝光或曝光不足。这样AE锁定键就成了很有用的助手。右图中，很暗的背景蒙骗了相机，使之认为这个场景很暗。结果，相机给出了比实际所需更低的快门速度，这样就造成主体曝光过度。为了获取正确的曝光，我们采用点测光模式，从台阶一旁的墙壁获取测光读数，然后用AE锁定键将这个读数锁定。重新构图，重新拍摄。现在得到了完美的曝光。

使用AE锁定

AE-L键，与点测光或中央重点测光模式相结合，是拍摄任何主体都能得到正确曝光的最准确的手段之一。

1. 选定你相机的点（或局部）测光模式。
2. 引导相机的测光点对准你想测光的区域或主体。
3. 按下快门释放键来激活你的数码单反相机，然后再释放按键。
4. 按AE-L键来激活AE锁定（注意：有的机型要求你一直按着这个按键，所以要查看用户手册来确定），当取景器中出现AE-L的字样，表示锁定功能已被激活。
5. 移动相机，重新构图。此时即使你改变构图时光线条件发生了变化，曝光值也不会再变化。
6. 完全按下快门释放键。

专家指点

背光主体的曝光

保罗·斯泰芬向我们介绍怎样使用点测光仪、反光板和补充闪光灯等工具对背光主体进行完美曝光。

我不经常拍摄背光主体（就是太阳在主体的后面），但拍摄这样的主体当然是有挑战性的。如果你还没有掌握拍摄技巧，拍出的照片常常会不尽如人意，被摄主体也常常会曝光不足，显得非常乏味无趣。下面我为新手介绍背光主体拍摄技巧，方法比较简单，照此去做，你一定能拍出好照片来。

首先，我要说说，为什么让相机包办一切不是最好的做法。虽然，把相机设置到全自动模式，让相机自行决定曝光值，是极其简便的。在拍摄光线打在主体的脸部，或稍稍偏向一边的人像照时，使用全自动模式效果还是不错的，因为这时的曝光程度并不是很极端。但是，当被摄主体处于背光的位置（你对着主体和太阳光源拍摄），那么你的相机很可能得到错误的信息，通常会造成对主体曝光不足。

出现这种情况是由于相机的多区域曝光系统会对整个场景进行评估。假如你使相机对着光源拍摄，相机就总是要以光亮的场景为对象进行曝光，使得较暗的部分——这里是人物——曝光不足。

对相机进行进一步的控制，能使影像质量极大地提高，使你得到想要的曝光。初学者最简便的办法就是将数码单反相机设置为光圈优先模式，采用点测光模式，使用AE锁定模式来锁定曝光的读数。用这种方式，你可以从人物脸部取得点测光读数，这样，不管主体周围的光线条件如何，被摄人物都可以得到完美的曝光。

虽然这是简单快捷的方法，但也不是没有问题。比如，周围的场景也是你照片想要表现的内容时，你也许会发现，如果周围场景的亮度比被摄主体高，那么主体人物就会出现曝光不足。解决的方法之一就是，先对主体进行测光，然后使用你相机的闪光灯来补充前景的光线，这样整个场景的曝光就会更加平衡。反光板在这里同样有用，因为反光板能够将自然光反射到被摄主体上，以达到补充光线的效果。如果你真有冒险精神，可以将两者结合起来——闪光灯和反光板并用。

试试手动模式加点测光

你可以在手动模式中使用点测光。调整光圈值和快门速度，直到获得正确的曝光量。这样你就无需使用曝光锁定功能

1. 用全自动模式拍摄

我很想将如画的风景做我的人像照背景，于是挑选了我家附近朝南的山坡来拍，这里远望匹克地区的罗宾汉stride和Cratcliff。我拍下第一张照片，看看相机的全自动模式能不能正确处理背对阳光的主体曝光。我用全自动模式对着太阳拍摄，这对相机的多区域测光系统真是一个挑战。

2. 使用点测光模式和反光板

用全自动模式拍的照片虽然没有完全失败，但使用点测光模式效果会更好。我把相机转到光圈优先模式，用点测光模式测得艾米丽的脸部读数，并用AE锁定功能把这个读数锁定。我是通过取景器来做这一切的——将测光中心圈放在艾米丽的脸上，按下AE锁定键以保证完美的曝光。然后重新构图，拍下照片。

从相机上看，这结果并不坏。我的拍摄主体——大女儿艾米丽——脸部并没有完全曝光不足，但是肯定有改进的余地。如果太阳再低一些，正对着相机，那情况就会更糟糕。更不知道其他数码单反相机能不能像我的佳能EOS 5D MarkII那样处理得这么好。

点测光大大改进这个场景的效果，但是为了拍得更好，我将一个便携式反光板放在被摄主体旁边，就在画面外，以一根树枝支撑，这样就能把一些可爱的温暖阳光反射到艾米丽脸上，使照片增加些许立体感。这真的起了很大的作用，脸上和衣服上的更多细节得以表现。

3. 使用补充闪光

我很喜欢这张使用点测光和反光板拍出的具有自然感的照片，但是我想做更多的相机设置改变，以进一步营造人像照的戏剧性效果。因此，我用一根能伸缩的同步线将闪光灯与相机连接起来，将闪光灯固定在相机旁边的位置上。这是一个很有用的技巧，这样的闪光光线对表现人物脸部更加有利，不至于直接把光打在脸上。此外，我把反光板放好，用前一张照片同样的曝光设置，将闪光灯对着艾米丽的身体，而不是直接对着她的脸，这样的光照更加柔和。

闪光灯对照在艾米丽身上的光产生了相当大的影响。她的脸更加明亮了，而她的下半身的曝光比前一张照片好多了，因为我将闪光灯对着她的身体和脚。她的头发曝光也相当好，而且闪光灯为照片带来了眼神光。

专家指点

较小主体的曝光

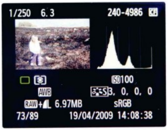
保罗·斯泰芬在这里为你解释如何使用点测光模式来拍好高对比度的复杂场景。

这是我解释如何处理高对比度场景时常说的一句话——“我在寻找这样的场景：雪地里的一只黑猫，或煤井里的一头白羊。”我确实喜欢挑战，但是要找到那样的场景对我来说也实属不易，因为现在天上没有掉下一片雪花，在煤井里遇到白羊的几率也与在雪地里找到一只黑猫的几率一样渺茫！不过这个例子说明类似的拍摄机会令大多数摄影初学者挠头不已，不知所措。当你试图拍摄一个高对比度的场景时，如果让相机自行决定曝光，其结果往往不会很理想。因此，解决之道就是，你得自己来控制曝光！雪地里拍摄黑猫只是一个假设。如果对着黑猫曝光，整个雪地就会变成死白；如果对着雪地曝光，那黑猫就会变成黑色的一团，看不到任何细节。

很显然，如果使用全自动模式，任何相机拍出的照片都可能会曝光不正确，因为照片的大部分是雪景，所以，相机的多区域测光系统会对着场景中最突出的主体测光，曝光。不幸的是，这样的照片中，黑猫就会很难看。

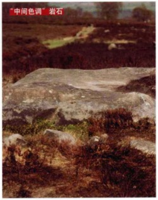
要想得到高对比度场景的正确曝光，理想的解决办法是，找到雪地和黑猫之间一个色调的中间地带，对着它曝光就可以了。这只能通过使用AE锁定或点测光才能做到，因为这两种模式都能使你控制曝光，以你想要的方式来处理场景。我使用了点测光模式来拍摄这几张照片，因为这是我的个人偏好。这种模式能使我对曝光有更多的控制。

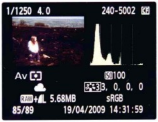
这里的关键一点，就是要找到这两个对比度极端之间物体的一个中间色调的主体，比如一块灰色岩石，由此来读得点测光数据。设置好相机，对中间色调的岩石进行曝光，使用AE锁定功能，然后在不改变曝光设定的情况下进行构图。在下面分步骤的拍摄指南中，为了证明我的想法，我让我的女儿穿上羊羔毛的夹克衫，让她处于黑色的场景中，这个场景尽可能接近煤的样子：这是匹克地区的一块最近被烧过的斯坦顿荒原。



1. 全自动模式下拍摄一张照片

我到了拍摄场地，一番构图后，用全自动模式拍下第一张照片。我使用多区域测光模式来为场景设置曝光值。照片并不难看，但你会注意到，这张照片好像过分着力表现被烧过的黑色荒原部分。因为多区域测光模式就会更多地关注这一部分，而不是小部分白色区域。上图所示的是相机在全自动模式下的各项设置。

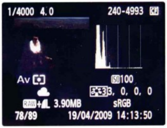




3. 精心控制曝光

我不要曝光不足的主体，也不要过度曝光的白色毛皮衣。我也不喜欢相机在全自动模式下拍出的那种照片效果——过于强调了黑色荒原。解决的办法是精心控制曝光：寻找中间色调的物体，以得到最佳的平均曝光值。幸运的是，荒原上有很多岩石，这是介于黑色荒原和明亮的白色毛皮衣之间最好的中间色调，最适合于点测光。如果你的拍摄场地没有这样的现成参照物，你可以使用灰度卡来进行点测光。

使用光圈优先模式，设定合适的光圈，把相机调到点测光模式，将取景器中的点测光圆圈对准岩石，然后锁定曝光值，将焦点对准拍摄主体，按下快门，就得到了如左图所示的理想效果。



2. 对拍摄主体/地面进行点测光

点测光模式能允许你对场景的一个特定主体进行曝光。如果整个画面的曝光比较均匀，这种测光模式能取得很好的效果。但是在拍这张照片时，不论对白色主体，还是黑色场景进行点测光，都不会达到我们所需要的效果。我锁定了白色毛皮衣的点测光读数，这个曝光值能使白色毛皮衣完美曝光，但对场景的其他部分就无法做到了。接着，我对荒原进行了点测光，得到了第二张照片的效果：荒原得到完美曝光，但白色毛皮衣则曝光过度了，这看上去当然不好——细节全失。

人像构图

构图没有定法，只有一些原则，但是就像用光一样，它能提升或毁掉一张人像照。在这里，我们提供了几条指南，以提高人像照的质量。

1.横画幅还是竖画幅

你拍摄人像照时，很自然地会竖起相机，这样你就能拍到主体的头部、肩膀及整个身体。如果你想将尽可能多的背景排除在镜头外以突出主体，那么，竖画幅是很好的选择。因为在拍摄人物时常用这个方式，所以竖画幅常被称为人像画幅。横握相机拍出的人像照是风景画幅的，这种画幅往往会产生更具创意的构图。首先，它能使你将主体放在偏离中心的位置，从而将一些背景纳入画面。其次，它还能强调人物脸部的细节，这样就能增加影像的戏剧性和视觉冲击力。这两种画幅都值得尝试，你可以透过取景器来判断哪种效果更好。如果把握不定，你就两种画幅都拍！

我们将同一幅影像分别裁剪成风景画幅和人像画幅。你喜欢哪一种？选择什么样的画幅是十分关键的，你每次构图时所作的决定会影响到你所拍人像照的成败。

2.视点

我们拍摄人像照的时候，一般以眼睛的水平视线高度为拍摄高度。这自然没有错，但以普通的视点来拍摄，似乎缺少了一些想象力。况且，这也不是最佳的角度。你会发现，从稍微高于你主体的水平视线的角度来拍摄，会拍出更加有活力的影像来。尝试从高于或低于被摄主体的视点来拍摄，看看最后的效果会是怎样的。

在台阶上对着主体俯拍，如此高的视点会拍出一张非同寻常的、新奇的影像来。试一下！

3.打破规则：尝试新的角度

使用广角

将你的变焦镜头设置为广角（或使用超广角变焦），以不同的方式来拍摄人像照。因为视角扭曲，拍出的人像照就可能完全出人意料，被摄体靠近镜头的身体部分会显得很大，而远离镜头的部分就会显得很小。

视线接触

我们猜想你一定想着要让被摄主体直视着相机，把焦点放在被摄体的眼睛上。但我们看到很多精彩的人像照，主体并不看着相机，或者他们的眼睛是不甚清晰的。没有视线接触，可以增加人像照的神秘感或不事雕琢感。所以，不要担心你的被摄主体视线离开相机。

广角镜头使人物失去比例。让主体身体前倾着向相机靠过来，这样可以拍出更为有趣的人像照。

拍摄地点的选择

事实上，人像照拍摄在任何地点都可以进行。只要找到你能准确用好光线的拍摄位置，就能拍出精彩的人像照片来。你可以在你居住地周围走一走看一看，寻找合适的背景。

以倾斜角度拍摄

用一定的倾斜角度来拍摄人像照，主体失去了平衡，但为画面增添了不少活力。试一下，不管用竖画幅还是横画幅，看看使用倾斜拍摄角度能否为你的人像照注入生气。

人像照构图：常见的问题

为什么不应该用相机的人像模式？

虽然人像模式省去了拍摄人像的各种麻烦，但同时也去除了创造性拍摄的可能性。与所有的程序一样，人像模式能自动地激活某些拍摄选择。根据你所使用的相机不同，你会发现设置人像模式一般会有以下结果：白平衡设置为自动；多点AF/单帧模式；感光度设定为自动选择；测光模式为多区域；内置闪光灯设为自动。虽然这些设置均适合于追求即按即拍这样简单操作的摄影者，但对于想提高摄影技巧的人来说，这是不可取的，因为采用这一模式，你无法控制闪光灯和白平衡这些设置，就会影响到你想取得的摄影效果。要设法学习如何从光圈优先模式中取得最佳效果。

拍摄对象该穿什么样的衣服？

最重要的一点是让被摄对象感到舒服自在。所以，不要让他们着装过度，或佩戴他们不喜欢的饰物。理想的状况是，请他们看一批衣服，看看他们喜欢穿什么。过艳的颜色通常会喧宾夺主，所以一件淡雅的中色调的上衣是很好的选择，再配以一条随意的裤子或牛仔裤。

我该如何给他们做造型？

不管他们坐着、站着还是躺着，首先要显得自然舒适，这是最重要的。你会发现，被摄主体一般不知道该把两只手放在哪里好，结果就在画面中显得笨拙难堪。如果是站着，可以先让他们将双手插在裤兜里，坐着，则可以将双手自然垂下放在膝盖上，或放在两腿之间。可以买些时装杂志，将印有你喜欢的模特造型的几页撕下来，让你的被摄对象模仿出来，这是一个不错的主意。

你有什么化妆方面的建议吗？

专业化妆艺术家费伊·培根提出以下专家级忠告：

1. 在化妆以前一定要将皮肤彻底清洁，擦上柔肤膏和保湿霜。这就能使化妆品在皮肤上定型得更好。

2. 在保湿霜之上施以炫白粉底，这就能提高底色下的光亮度，使皮肤显得年轻有活力。

3. 用化妆刷打好底色。这样会降低皮肤上使用底色的量，使皮肤在影像中显得白玉无瑕、自然生动，这样的影像就不用作过多的后期处理了。

4. 使用半透明的、松散的化妆粉，轻轻施在“T区”部位。这样能减轻闪亮的、油腻的皮肤出现的几率。

5. 使用遮瑕膏来掩盖黑圈和难堪的雀斑。请注意，底色和遮瑕膏的巨大差异——遮瑕膏起掩盖作用，而底色则使皮肤色调均匀化。

6. 在处理颜色时，比如眼影、腮红、口红等，总是要考虑到皮肤色调、眼睛和嘴唇的色彩对比。由于影像风格和主题各异，有些化妆规则是不适用的。但是，大多数化妆艺术家会建议，在黑色皮肤上和眼睛上使用淡色或更重的色调，比如紫色、蓝色和绿色，这样就能呼应皮肤色调的美和活力。粉蜡色、中性和黑色的色调最适合于苍白皮肤，能够突出眼部区域和皮肤色调，使之更加突出。

专家指点

遵循法则

每一位拥有相机的人都会拍摄人像照。拍摄对象是朋友也好，家人也好，或是职业模特也好，拍一张快照是最容易不过的事情。但是，对构图稍加思考，就能提高你的人像照质量，也可能帮助你捕捉主体的个性。

人像摄影的构图标准与其他摄影是一样的。使用三分法，将画面填满，考虑你的设置/背景，这些因素能极大地提高人像摄影的质量，最终决定其成功与否。下面的这些摄影指南，你如果运用得当，并有创新，那你的照片就能由快照提升为令人自豪的杰作。

在以下几个步骤中，我们将为你展示，应用了这些规则，能对你的照片产生多大的影响。

1 这张照片是失败的例子。没有考虑过构图的规则，虽然这张快照的用光不错，但是照片中主要焦点（眼睛）不在三分之一处，使构图显得别扭。另外，背景中正在建造的房子会分散观赏者的注意力，矗在主体头部的绿树看上去也不美观。对初学者来说，认真考虑好背景，绝对是快速提高你人像摄影构图水平的最简便的方法。

2 正如所有的Rocky Horror迷都会说的那样："只要跳到左边就行了！"在这张照片中，主体被要求往左边走一步，这样，背景变得简单多了，构图马上有起色。与第一张照片相比，你可以一眼看到整张照片的视觉冲击力有了明显改进。色调变得简单多了，能把观赏者的视线吸引到模特的脸部。

3 改进构图很重要，而同样重要的是，眼睛在画面中的位置也要放置得当。通常，眼睛放在画面上部三分之一处时效果最好，这样就能把观者的视线从上部引至下部。再走近一些，并用70毫米焦距拍摄（前面两张用的是50毫米），这样，主体充满了画面，人物脸部更加突出。靠近拍摄，则使背景显得更加模糊。

小结

拍摄人像时，尤其是女性人像，一定要请她们的头稍稍斜一点。这样能使照片增添亲和力，使影像看上去更为放松。

最后影像

前一张照片的构图还可以作些改进。这里，画面中主体的脸部占的位置更大，营造出更加亲密的气氛。焦点（眼睛和发带）也移到了画面上部的左边三分之一处，并以一个角度进行拍摄，这样，照片更具活力。使用大光圈f/6.3，使背景完全模糊，效果更加令人愉悦。

专家指点

现在可以打破规则了

在人像摄影中应用构图的一些规则，比如眼睛放在画面上部的三分之一处，使用对角线和引导线等等，确实是提高拍摄技巧的好办法。但是，你一定发现了，有时候，规则是可以被打破的。人像摄影构图中，打破规则可产生不同寻常的视觉效果。

下面我们一步一步来演示如何能拍出与众不同的人像照来。不用典型的人像摄影镜头，比如50毫米镜头，我们使用17～40毫米广角变焦镜头，焦距设置为最大。这种镜头拍出的人像往往不那么美，可能会出现模特的身体特征发生变形的情况，这时，构图显得尤其重要了。你依然要特别注意三分法的规则，注意被摄主体的背景，但是可以将这些看做参考元素，而不是规则。你应该探索超乎常规的拍摄人像的手法，对规则做些变通，以拍出非同一般的创意人像来。

1 这第一张照片是用17毫米的变焦镜头拍摄的，主体的形象变形得非常厉害，这是变通规则的一个很好的例子。没有考虑眼睛的位置（本来眼睛通常是焦点位置），现在眼睛处在了画面的中心；也没有太在意背景和周围环境。倾斜的角度也使构图显得有些别扭，不过以大腿作为引导线的效果还是不错的。这张照片虽打破了构图规则，但没有达到应有的效果。显然，这张照片要加以改进才行。

2 拍第二张照片时，仍然使用17毫米的镜头。模特转过了身，画面更加丰满。虽然模特的眼睛不在三分之一处（要是在三分之一处的话，照片质量会更好），但是胳膊肘从画面下左部往上形成的引导线起到的效果好于上一张照片。一般来说，在人像摄影中，你不想拍到模特的一双小脚，但是现在打破了这个规则，产生了有趣的画面效果。

3 这张照片挑战了对焦的法则，但取得了不错的效果。没有聚焦在主体的眼部，而是聚焦在她手中的叶子上。使用了f/4的光圈，这就意味着她的脸部是模糊的，这是拍摄人像一般要避免的。但运用得好，会有意想不到的效果。我将照片的两个主要主体分部放在了照片的上部和底部，使得这张照片更具神秘感。

变通法则时要谨慎

变通构图法则当然能为你的人像照增添一些趣味和诡异性。但也不要太过着迷于打破法则。遵循法则，你的成功几率可能更大！

最终影像

这张照片结合了其他几张照片中的最好元素。使用广角镜头，光圈f/4，对主体进行俯拍。眼部依然是焦点，背景被简化成单一质地，因此，增加了影像的视觉效果，而不是分散观者的注意力。奇怪的角度和不守规矩的剪裁也收到了很好的效果。

对焦基础

自动对焦系统的反应虽然高度灵敏，但我们还是能继续提高其准确性。

自动对焦系统非常神奇，你半按下快门，一切就迅速地悄悄搞定。自动对焦确实非常管用，你可以不必知道其工作原理。但是，如果你能对自动对焦（AF）加以控制，你的摄影水平就会提高，在相机无法做出准确的对焦判断时，尤其如此。了解数码单反相机的这个非常先进的技术的工作原理，能最终帮助你在摄影中更有效地利用好它。

自动对焦系统的工作原理

现代相机主要使用两种自动对焦系统：对比度检测AF和相位检测AF。在数码单反相机中，使用得最多的是相位检测AF。其工作原理是，将通过镜头进入相机的光线分成两部分，引向两个传感器。光线到达传感器的那个点会告诉相机图像是否合焦。如果没有合焦，就会告知相机失焦程度，以及在哪个方向失焦。这就意味着相机能很快找到准确的对焦。相位检测AF的缺点是，它必须有对比度。如果你将相机对着一堵光光的墙壁，这个系统就会失灵。

相位检测AF也要求关闭数码单反相机的反光镜，意味着在实时观察模式下并不是很好用。这时候我们就需要使用对比度检测AF——这是用在数码傻瓜相机中的自动对焦系统。这种系统在对焦过程中连续监视场景的整体对比度，其工作原理基于这样一种观点：在影像最清晰的时候，其对比度最高。这一系统的工作速度很慢，适合于速度并不那么重要的，用三脚架拍摄的场合。

自动对焦模式

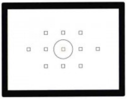
数码单反相机有两种流行的AF模式。第一种也许是最有用的，就是单帧AF。在这种模式下，你一般要半按下相机的快门释放器来实现AF。一旦这样做了，就锁定了这个距离的对焦，直到你放开快门按钮，再半按下快门按钮，自动对焦才会改变。单帧AF模式也能阻止在主体合焦之前快门被按下。另一方面，连续自动对焦模式会允许快门在任何时间按下（不管场景合焦与否，即使你的手指半按着快门按钮），它也会继续对焦。既然我们说到对焦模式，那就值得谈谈手动模式。有时候，自动对焦模式不是最好的选择，手动对焦会拍出更好的照片，比如拍摄夜景时，很低的光线也会干扰AF，这时使用手动对焦为宜。还有微距拍摄时，对焦是极其关键的，最好也采用手动对焦。

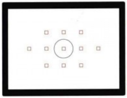
多点自动对焦

早期的AF对焦系统使用画面中央的单个传感器。现在数码单反相机有了多个AF点，它们集中在画面中央，通常占据画面一半的位置。这种系统的优点在于，你不必局限于对焦位于画面中央的物体，能自在地处理不在画面中央、在画面中移动的主体或客体。

目前，数码单反相机上最多的对焦点有51个（尼康），但平均是11个左右。在所有对焦点都启动的情况下拍摄，相机会对焦于离你最近的物体上——在大多数场合，这是很有用的，但在拍摄人像时，会造成对焦点不在眼睛上，而在鼻尖上。这时可以减少启动的对焦点数量，以提高对焦的准确性，使你对焦于一个准确的点上。

不是所有的对焦点都是同质的，事实上有两种不同类型的对焦点。线型传感器是最常见的，但是敏感度比较低。这样的传感器只能引向一个方向（通常是从上到下），需要观察从左边到右边垂直穿过传感器的细节，才能准确对焦。中央焦点通常是十字形传感器，而更高级的数码单反相机常常有好多个十字形传感器集中在中央焦点上。





单点AF

选择单点AF，准确对焦在你选定的主体上。选择中央点通常是最好的。

多点AF

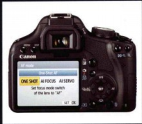
多点AF启动所有的传感器，通常对焦在离你最近的那个物体上。这是跟踪拍摄主体（比如奔跑的小孩）的理想选择。

如何设置自动对焦模式，如何选择启动的AF点数量，各个品牌的相机各有不同的方式。下面我们介绍5个流行品牌的相机如何处理这个问题的——你会发现，你的相机的处理方式也很类似。

佳能EOS 500D

AF模式：按AF键（在十字控制键的右边），然后从单帧、AI Focus和AI Servo这三个模式中选一个。

AF点：按相机后部右上方的AF点选择键，使用快门按键旁边的输入拨盘来选择AF点。



尼康D60

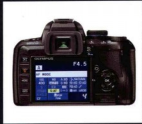
AF模式：按信息键（液晶显示屏的左下方），滚动条目到对焦模式。使用十字控制键和OK键来选择AF-A、AF-S、AF-C或手动对焦。

AF点：按信息键，滚动条目到AF区模式选项。选择“最近的主体”、“动态区域”——你可以选择一个跟踪焦点或“单点”。

奥林巴斯 E-420

AF模式：按OK键，滚动条目到AF模式选项。再按下OK键，选择S-AF（单帧AF）、C-AF（连续AF）或MF（手动对焦）。

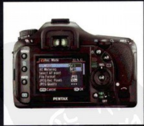
AF点：按OK键，滚动条目到AF区域选项。然后可以用命令拨盘选择所有AF点，或选择单点。



宾得 K200D

AF模式：按菜单键，使用十字控制键来选择AF模式。AF.S是单帧AF模式，AF.C是连续AF模式。

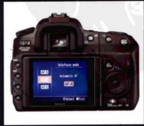
AF点：按菜单键，使用十字控制键来选择AF点。选择自动、多点，或单点AF（该款相机只使用中央AF点）。



索尼Alpha 350

AF模式：按Fn键，使用十字控制键来选择自动对焦模式选项。选择AF-S、AF-A或AF-C模式。

AF点：按Fn键，然后使用十字控制键选择AF区域选项。选择Wide（所有点）、Spot（中央点）或Local（手动选择任何AF点）。



BRETT HARKNESS

对偏离中心的主体进行对焦

当你在外拍摄时，你的被摄主体不一定就在画面的正中央。事实上，我们常常还努力不使主题出现在画面的中央，以得到尽可能完美的构图。

如果你的数码单反相机具有多区域对焦点分布的功能，那么，你就能很好地处理不在中心的主体。为了达到最终控制，可以选择单独AF点来处理你的相机准确对焦的问题。用单个焦点拍摄不在中心的主体的传统方法包括三个步骤：使用中心AF来对焦主体；使用相机的AF锁定功能来锁定对焦；重新构图，以使主体不在画面中央。相机的AF锁定按键是很容易找到的。假如将相机设置为单帧AF模式，半按下快门键，相机开始对焦，然后一直半按住快门按键不放，以锁定这个距离。这是一个不自觉的过程，你很快会发现自己在不知不觉中就完成了“对焦锁定一重新构图”这个动作。

大多数相机在默认设置下，半按下快门按键，不仅锁定对焦，还读取曝光值。你可以试一下，看看你的相机是如何工作的。你会发现，通常可以使用自定义功能来设定快门，将AF和曝光一起锁定，或只锁定AF。有些相机有单独的AF/AE锁定功能，这就意味着你能按照自己喜欢方式对AF进行自定义设置。

准确把握景深

改变拍摄距离，创造性地使用对焦，巧妙选择光圈，你的人像照片就会与众不同。

一张成功的人像照片不仅令创作者兴奋，也使照片主人对照片中光彩照人的形象欣喜不已，这是摄影所带来的最大回报了。

大多数人都请别人拍过照片，但很少有人得到拍摄人像的机会。这两种照片是有区别的：一种是快照，不太关注技术，只是用些基本的构图技巧；另一种是则要花费更多的心思，想要得到更好的效果。

常有这样的说法：一张好的人像照片能捕捉到一个人的性格。此言不假。但是要拍出好的人像照，就要用不同于快照拍摄的方式。使用一些简单的技巧，关注景深和对焦，你就能拍出非同一般的人像照来。下面我们做一简单介绍。

人像照的一般规则是，对焦在眼睛上，设置大光圈（通常在f/5.6左右），这样就能把背景虚化，且保持脸部清晰。这个“f/5.6法则”是很多摄影师成功使用的法则，他们喜欢快节奏工作，喜欢与被拍主体互动，尽量不改变相机设置。如果想把更多的场景摄入镜头，那么，就使用小光圈（通常配以大镜头），以使背景和主体都合焦。

虽然周围的照明常常是很理想的光源，但也应该考虑使用影室组合闪光灯。这样不仅能控制光线的方向，也能调整光线的强度，这样，不管使用什么样的光圈，光线的强度都能保持合适。如果学会了如何正确使用闪光灯，不管是用单个闪光灯还是用两个闪光灯来布光，就有了更多的拍摄创意人像的可能。

拍摄人像照的一个非常有用的技巧就是让照片的清晰区域变得极小，这样拍出的人像会显得极其漂亮。也就是说，将人像照的景深变得最小。通常可以使用远距变焦镜头，设置到最大光圈，拍摄距离相对近一些。这样一张脸部特写照片，除了小部分合焦以外，大部分都是失焦的。结果就拍出一张“柔和”的影像。如果用光得当，比如使用散射光，照片就会显得很有浪漫气息；如果使用强烈的有方向性的光线，则显出艺术气息，更让人过目不忘。使用这个技巧时，一定要对焦在脸部合适的位置，通常是眼睛，但你也可以尝试五官的其他部位。你可以在朋友或家人身上做试验，看看能拍出什么样的效果。

这两张照片都是用同一镜头和同一光圈拍摄的，但由于拍摄距离不同，导致了景深大小不同。拍摄距离短，景深就小，小景深使照片中的窗帘变得模糊。

镜头选择

大多数镜头都可以用来拍摄人像照，从标准的18－55毫米镜头到远距变焦镜头都行。长焦距镜头比起广角镜头来更能得到美化人像的角度，景深也更小，拍出的人像照更吸引人们的眼球。

人像照拍摄注意事项

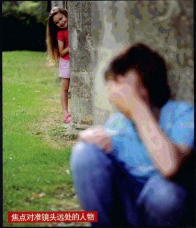
1. **手持相机拍摄** 这就意味着你能任意移动，迅速构图。不过，最好还是使用单脚架，用最大光圈能得到最高的快门速度，但如果这样的速度依然不够高，那就使用图像稳定系统（如果你的数码单反相机有这个功能的话），或者提高感光度（ISO）设定。
2. **检查你的拍摄距离** 用大光圈时，你得注意，在对焦后不能前后移动相机，否则会拍出不清晰的照片来。
3. **视线接触** 一定要保证被摄主体的眼睛清洁，化妆得当。可以先拍几张被摄主体眼睛看着镜头的照片，再拍几张不看镜头的照片。
4. **使用阴影** 注意用光，注意脸上的阴影，用得好，能增加影像的神采。
5. **单色照片** 你可以考虑将人像照转换成黑白照片，看看与彩色照片有什么不同的效果。

有区别的对焦

拍摄小景深人像照的另一个技巧就是有区别的对焦。这个其实不难掌握，要点在于什么时候用这个技巧。这个技巧的要诀是使用大光圈来强调画面中的某一个特定主体，使这个主体异常清晰，而使画面其他部分模糊化。当场景纵深时，这个方法特别有效。使用大光圈，使画面中不想要的元素模糊，但还是能辨认出来。用这个技巧可以在拥挤的人群中突出某一特定的人，或拍出一张具有戏剧性的创意人像照来。

捉迷藏：这两张照片可以说明，有区别的对焦能对照片产生很大的影响。这两张照片的曝光时间一样，但是对焦不同，所强调的场景中的元素也不同。

焦点对准前景中的人物


焦点对准镜头远处的人物

有创意地使用景深

景深是最具创意的工具之一，所以，要好好想想如何使用好景深，为你的影像增添更多的维度。

人像摄影布光

帮助你像专家一样控制光线的关键技术和建议

操控白天光线

如何操控自然光，这是人像摄影师必须掌握的一个技巧。

与人工光源（比如影室闪光灯和外置闪光灯）相比，使用自然光进行人像摄影也有不少优缺点。自然光具有不可思议的灵活性：不同的天气和不同的时间段，可以提供不同的光线，其光线效果种类繁多、千变万化。而且，这是免费的！但是，不幸的是，自然光常常会出现不理想的状况——天气不佳时或傍晚光线太弱时，均无法进行正常拍摄。使用自然光最大的好处是，能使你有机会进行户外拍摄。不管是在当地的公园、废物堆场，或来到海边，只有你缺乏想象力和控制自然光线的能力才会限制你拍出精彩的白天人像照。就控制自然光而言，虽然光源远在几百万英里远，但是你仍然可以对自然光打在主体上的方式进行控制。在下面几页中，我们将向你展示使用最基本的光照辅助设备和技术是怎样改变自然光人像摄影的。你会发现，如果你只像拍一张简单的快照那样，并不用花多大气力来正确放置主体，使用的光照附件又最少，那么，最后的影像就不会太理想。所以，还是要花钱买一到两个反光板，如果你真的要好好拍摄室外人像照，还得买一个柔光板，这些对你提高人像摄影水平大有帮助。

设置你相机的自然光人像模式

曝光 在你出门拍摄之前，先花一点时间设置一下你的相机，这样一到现场就能马上工作。首先，你应该将相机设置为光圈优先模式，这样就能限制景深。我们建议开始的时候使用f/5.6进行拍摄。如果快门速度太低，有相机抖动的危险，那么就将感光度提高至ISO400。如果你的相机有图像稳定器，那别忘了打开这个功能。

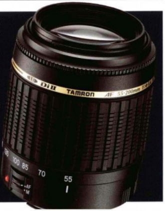
测光 你会发现多区域测光够用了，但如果你近距离拍摄一个肤色较深的人，那么要增加1到2挡的曝光补偿。

对焦 我们建议你从多点AF模式切换到中央重点对焦模式，否则你就会有聚焦在被摄主体的眉毛或鼻子而不是眼睛上的危险。将中央AF点对着眼睛，半按快门键以锁定对焦，然后重新构图，再全按快门。

还需考虑的事项 虽然你可以用自动白平衡模式进行拍摄，但最好还是在到达拍摄现场后设置最合适的白平衡。如果你只使用JPEG格式进行拍摄，更应该这样做。我们强烈建议你使用RAW＋JPEG格式来拍摄，这样就能在电脑上浏览较小的JPEG格式的影像，然后打开并处理RAW格式的文件来得到最终的影像。使用RAW格式，你可以对影像的白平衡或曝光做任意调整。

哪一款镜头是最好的镜头？

远摄焦距镜头会使视点扁平，使用这种镜头能拍出最好的人像照。你可以使用变焦镜头的远摄范围，当然，使用中长变焦镜头（比如55～200毫米）就更好了。另外，你可以回归传统，用比如50毫米f/1.8的定焦镜头（其效果相当于带APS-C传感器的80毫米镜头）来拍摄。



选择光圈优先模式，设置合适的白平衡和中央对焦点，就可以拍摄了。

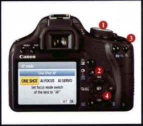
佳能EOS 500D

将相机顶部右边的模式拨盘拨至Av，以设定光圈优先模式。

按白平衡键，使用十字控制键来选择白平衡。选择你想要的白平衡预设，然后按OK键。

按AF键，选择中央对焦点。

按AF键，将AF模式设置为单帧。



尼康D60

将相机顶部右边的模式拨盘拨至A，以设定光圈优先模式。

按i键，使用十字控制键来选择白平衡。选择你想要的白平衡预设，然后按OK键。

再次按i键，将AF模式设置为AF-S，将AF-区域模式设置为只是中央点。

奥林巴斯 E-420

将相机顶部右边的模式拨盘拨至A，以设定光圈优先模式。

按OK键，使用十字控制键来选择白平衡。选择你想要的白平衡预设，然后按下OK键。

再次按OK键，将AF模式设置为S-AF，将AF点模式设置为只是中央点。

宾得 K200D

将相机顶部左边的模式拨盘拨至Av，以设定光圈优先模式。

按OK键，使用十字控制键来选择白平衡。选择你想要的白平衡预设，然后按下OK键。

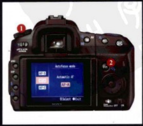
按菜单键，然后选择记录模式标示，将AF模式设置为AF.S，然后选择中央对焦点。

索尼 Alpha 200

将相机顶部左边的模式拨盘拨至A，以设定光圈优先模式。

按Fn键，使用十字控制键来选择白平衡。选择你想要的白平衡预设。

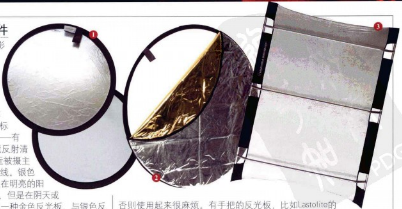
再次按Fn键，设置自动对焦模式，选择AF区域的点模式，选择自动对焦的AF-S模式。



BRETT HARKNESS

用自然光拍摄人像是掌握用光基本技巧、学会使用反光板和柔光板等附件的很好途径。

自然光人像摄影的主要光照附件



用自然光拍摄人像时，你无法像控制影室闪光灯那样来控制自然光的光照方向和强度。尽管你不能控制太阳光，但还是能通过反光板、柔光板或两者的组合来控制照射在被摄主体上的自然光线。反光板和柔光板有多种类型，这里介绍最常见的种类。

反光板 这个简单的附件对弥补阴影非常有用，能大大改进你的人像摄影效果。标准的反光板——也是你开始可以使用的——有白色和银色两种（见①）。白色反光板能反射清洁的、中性的光线，非常适合放置在靠近被摄主体的位置，因为它反射一种均匀分布的光线。银色反光板反光效果更好、更强，所以，如果在明亮的阳光下太靠近主体放置，会产生过强的反光，但是在阴天或背阴处拍摄时，银色反光板就很理想。另一种金色反光板，与银色反光板一样，反光效率也很高，还会给光线增添温暖的金色。还有一种可折叠的反光板，轻便且易于收藏。反光板越大，它能反射到的区域也就越大。你可以买一个直径至少在80厘米的反光板，但也不要太大，否则使用起来很麻烦。有手把的反光板，比如Lastolite的Tri - Grip，在你没有助手的时候，非常有用，因为你能单手拿着它。另外的反光板类型还有金色和银色slip - on sleeve（见②），或者带有轻便边框的，比如加利福尼亚Sunbounce（见③）。

专家指点

柔化太阳光

比扬·托马森向你解释如何控制和操纵晴朗天气下的自然光，以拍出具有专业效果的人像作品。

依我之见，自然光是所有光源中最精致、最美丽的一种。不幸的是，这种光线从来不在特定时刻为我们提供我们所需的光线类型和质量。但是，学习一点气象学知识，并关注当地的天气预报，我们就能在一定程度上预测哪个时间段里会出现户外拍摄的最佳的光线条件。然而，我们都知道，天气预报员不一定能完全准确地预报天气，我们最周全的计划有时也会因大自然母亲的任性而泡汤。有时，我得等上将近一个月才能等到晴朗的天气来拍摄人像。

一旦太阳出来，就有好几个技巧能控制和操纵打在被摄主体身上的自然光线。柔光板和反光板是我们控制强烈太阳光的好帮手，应该很好地掌握这两个工具的使用方法，因为这两个工具甚至能使你有能力处理最有挑战性的光线条件。

顾名思义，反光板就是能反射光线，是你弥补阴影或使有限光线最大化的理想工具。反光板有很多的形状和尺寸，有不同的材质和颜色，反射效率也各不相同，所以，你可以根据不同的光线条件选择合适的反光板。

柔光板能柔化光线，将所接收的光线发散开去。柔光板也有各种不同的材质，有些柔光板可以有非常高级的用途。我希望下列分步骤的指南能帮助你顺利地处理直射光线，激发你的创作灵感，进一步拍好人像照。室外光线为我们提供了非常激动人心的挑战，光线条件的千变万化为我们提供了成千上万的探索人像摄影的机会。祝你好运！

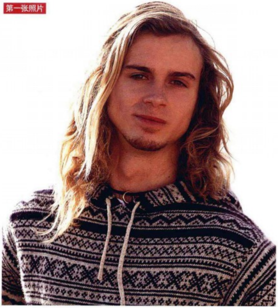
反光板和柔光板

如果你想正儿八经地拍摄自然光人像照，你就得购买很多种重要的光照附件。

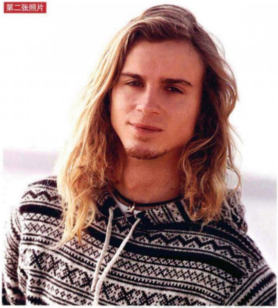
柔光板无疑应是你的首选。太阳光直接打在被摄对象身上的效果是非常不利于人像拍摄的，因为刺眼的光线会造成很强的阴影。柔光板能够柔化光线，控制打在被摄对象身上的光线量，在强烈的阳光下用处非常大。如果你没有摄影助手的话，你可以购买带有手把的柔光板或者购买一个能自己立起来的柔光板，但要注意，在有风的情况下，它会倒下。

你还应该考虑购买几个不同尺寸的反光板，来调整射向被摄对象的光线。最好购买三合一或五合一的反光板。有了反光板，你就可以弥补任何阴影，增强人物皮肤的色调，还能改变脸部轮廓。反光板还有助于平衡前景和背景的光线水平。与柔光板一样，反光板也有各种不同的尺寸和颜色——我最喜欢的是白色反光板，其次是银色反光板（反射率强）和金色反光板（提供暖色调）。我推荐你使用Lastolite和加利福尼亚Sunbounce这两个品牌。到了拍摄现场，应该想方设法先去找找反光板和柔光板的替代品，比如白墙，或提供背阴条件的树木，等等。

第一张照片



第二张照片

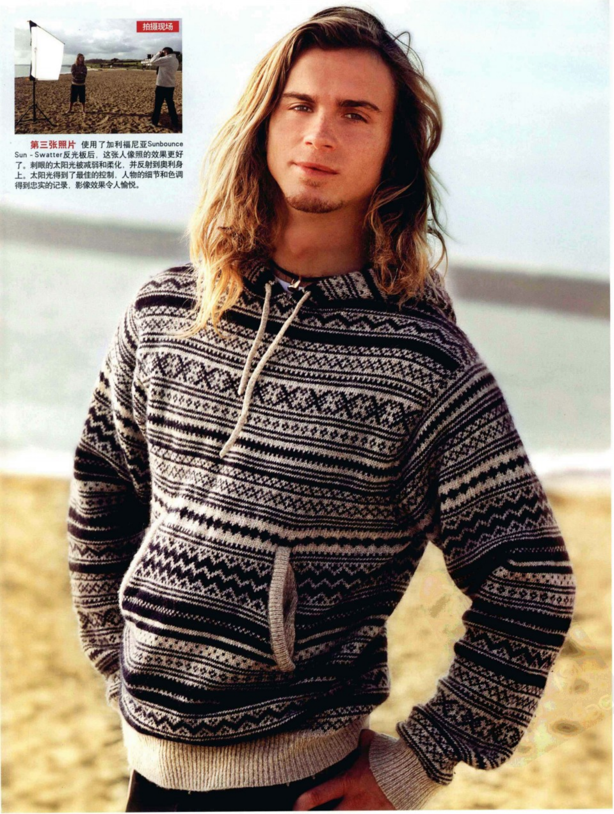


拍摄现场

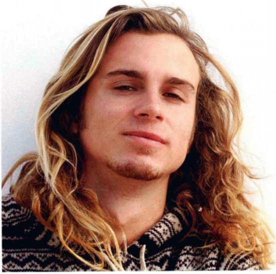
拍摄现场

第一张照片 这张照片的背光很强，光线比例不当，奥利的脸处在背阴面，与身后的阳光形成明显的对比。相机挣扎着想得到正确的曝光值，结果造成背景和奥利的头发的细节丧失。过曝的亮部十分难看。

第二张照片 几分钟后，我请奥利走到离一个白色房子不远的地方。白墙成了很好的反光板，将光线反射到他的脸部和身体上，填补了阴影，使对比度达到更加合理的程度，他头发的细节得以保存。



第三张照片 使用了加利福尼亚Sunbounce Sun - Swatter反光板后，这张人像照的效果更好了。刺眼的太阳光被减弱和柔化，并反射到奥利身上。太阳光得到了最佳的控制，人物的细节和色调得到忠实的记录，影像效果令人愉悦。



强烈的直射阳光

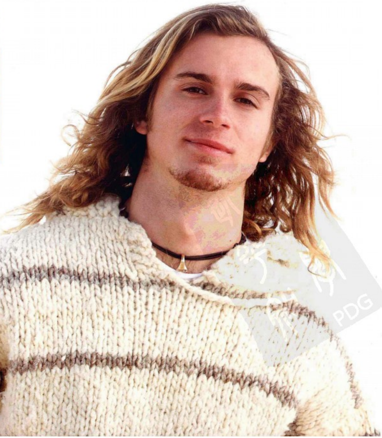
虽然我们大多数人都盼望一个温暖晴朗的天气，但阳光会产生人像摄影最不利的光线——强光下，眼眶会变成可怕的黑洞，脸颊会被抬高，刺眼的阳光会使被摄主体睁不开眼。此刻拍出的影像对比度过大，通常不为人所接受。

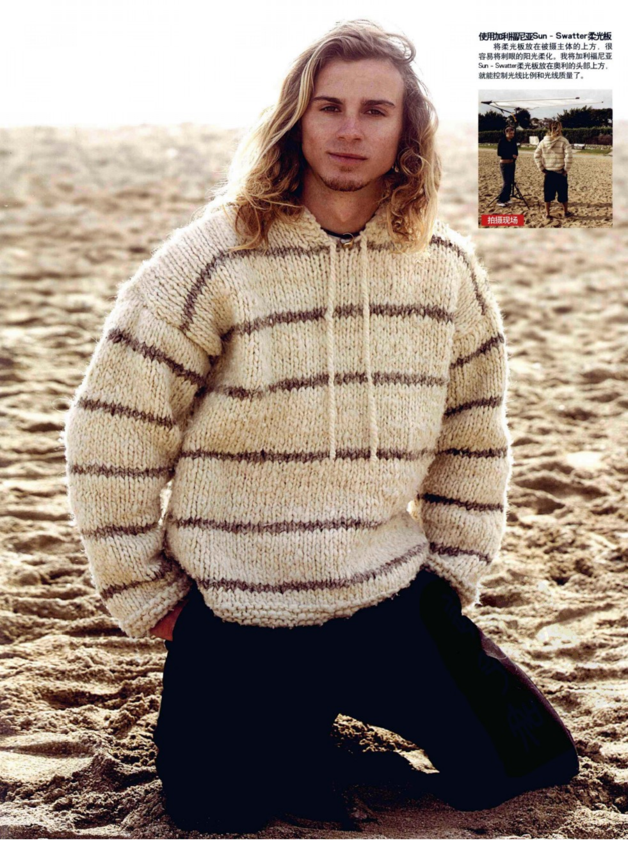
经过柔化处理的阳光

被摄主体还是在同一拍摄地点，但我们用加利福尼亚Sunbounce Sun－Swatter柔光板对阳光进行了柔化和散射处理，还用Lastolite Triflector反光板将光线反射到奥利身上。这个简单的方法对光线作了处理，使它变得有利于人像摄影了。

使用Triflector反光板和加利福尼亚Sunbounce柔光板

我们还是使用刚才用到的柔光板和反光板，并请奥利走几步，离白墙远一点。这样，我们就让明亮的阳光打在墙上，使这座白墙曝光过度，从而得到一个很美的高调背景，而奥利身上的光线则被散射和柔化了。





使用加利福尼亚Sun - Swatter柔光板

将柔光板放在被摄主体的上方，很容易将刺眼的阳光柔化。我将加利福尼亚Sun - Swatter柔光板放在奥利的头部上方，就能控制光线比例和光线质量了。

拍摄现场

专家指点

在背阴处拍摄

比扬·托马森向你解释背阴处的种种优点，并揭示如何通过控制这种柔化了的光线来拍出动人的人像照。

背阴的光线是人像摄影理想的光线，其柔化和散射的特点能营造柔软的皮肤色调和宽广而平滑的色调范围。对比度的缺乏特别适合被摄主体的皮肤或服装的色调接近黑色或白色的情形。但是，因为光线较弱，如何控制好这种被柔化了的光线以发挥其最大的优点是十分关键的。反光板是调整光线的重要工具，但是一定要挑选最适合你的反光板，白色反光板能提供柔和的光线，而银色反光板的反射效果更好，金色反光板则会增添暖色调。因为背阴的光线是非方向性的，所以，使用反光板会产生什么样的效果很难判断，通过不断的实践，你会觉察到那些微妙的变化，知道如何放置反光板来改变被摄主体身上的光线效果。仔细观察一下场景的色彩，这有助你控制光线，因为灰色调能反射光线，而黑色调是吸收光线的。强烈的色彩能反射出带色彩的光线，所以，不要让被摄对象太靠近强烈色彩的景物，不然会产生偏色。虽然很多摄影师不会选择在背阴处拍摄，但如果学会了控制光线，并能利用阴影处光线的柔和、散射的特点，同样能拍出不同凡响的人像照来。

我让德怀特站在黄色的门边，拍了第一张照片，这排黄色的门为画面增添了些许色彩，还能反射一些光线到他身上。但是，开阔的空间太大了，用了一个很大的反光板，仍无法取得满意的光线比例。必须做些大的变动……

比扬在背阴处拍摄所用的设备

我认为场景的布光应该越简单越好，特别是当你对控制光线没有什么经验时，以下是我拍摄这张照片时用到的器材：

数码单反相机 我使用的是佳能EOS-1DS MkII，当然，其他任何机型也都是可以的。

镜头 佳能70～200毫米f/2.8，因为这种变焦镜头非常适合于拍摄人像。我一般使用100毫米到150毫米之间的变焦范围，以取得最佳效果。

反光板 这里的光线太弱，所以白色反光板不适合，而配有银色反光板的Lastolite Triflector则能将适当强度的光线反射到主体身上，这是个不错的工具，这个反光板还使我能控制打到德怀特脸上光线的方向。

1 我首先做的事是，将标准反光板换成Lastolite Triflector反光板，这种反光板有三个可调整的平面，可以更好地控制打到德怀特脸部的光线。

2 这种反光板的三个平面可以分别卸下，换成银色、白色或金属色的。我坚持使用银色的，以使光线的强度最大。

3 银色反光板的反光效果最强，能将现有的光线(即使是背阴处的光线)较好地反射过去，把德怀特的脸部照得很明亮，使他的脸从昏暗的背景中凸显出来。

最后影像

黑白人像往往具有彩色人像所缺少的那种特殊效果。我用Photoshop将影像转换成了单色，然后加黑边缘，以强调德怀特的脸部，这是我最喜欢的影像了。而我使用的光源只有背阴处的光线和一个反光板罢了。

4 尽管我喜欢前一张照片，但是我还是想把光线反射到他的头部以显出他头发更多的细节。因此，我让德怀特站在一个浅颜色的门下，这个门也成了一个反光板。

5 你可以看到，德怀特现在的背景的颜色要浅得多，我小心地放置好反光板，角度对着他的脸，这样就能将现有光照亮他的头部。

6 这样我们就有了一张光线得到更好控制（光线不太具有方向性，也不那么刺眼了）的人像照片。但我觉得这张照片缺少前一张照片的情调，我把它转换成黑白照片，那种情调就出来了。

专家指点

为阴天增加暖色

如果你打算拍摄风景，而从窗户望出去，看到的却是天空中布满灰色的云，肯定感到心头不悦。但是，对于人像摄影师来说，灰色的云层却是大自然母亲所提供的一块柔光板！阴天天气为户外摄影免去了很多麻烦，你不必担心强烈的太阳光所带来的问题了。但是，这并不是说，因为没有直射光线，就没有必要去控制光线了。即使在天气最差的日子里，使用白色或金色的反光板，依然能将光线反射到被摄主体的身上。只是你不用考虑光线的方向性问题，几乎可以随心所欲地安排被摄主体的位置，完全不用操心太阳在何处。要记住，因为光源在顶部会呈散射状，所以，最好把反光板放在主体的下面，从下向上反射光线。移动反光板，以取得你想要的反光强度。另外，也可以通过改变反光板的位置和角度，来改变光线照到被摄主体脸部的状况。

以下分步演示照片是如何在天空完全被灰色云层笼罩的阴天里拍成的。我们的被摄主体是坐在花园玩具屋前面的小姑娘露比，这个背景是暗色调的、中性的，不会分散观影者的注意力。露比穿着一件浅粉色上衣，这为场景增添色彩，但又不过分鲜艳。

环境反光板

要在拍摄场地仔细观察，看一看有什么物体能起到反光板的作用。白墙不仅能成为理想的背景，也能反射光线。你还会发现，从房屋砖块上反射过来的光线也是很好的。记住，彩色的墙壁会反射彩色的光线，所以要避免红、蓝或绿色等彩色墙壁。

银色反光板

金色反光板

没有反光板

1 这是在没有使用任何光线控制手段情况下拍到的露比。这张照片还可以，但是眼睛下、脸颊下部和下巴上的阴影就显得不那么动人。让她仰起头，就能去除很多阴影，但是这样的姿势会显得很别扭。要解决这个问题，就得使用反光板。我们使用了一块白色反光板，但是由于天色暗淡，这块反光板没有什么效果。

银色反光板

2 然后我们使用了一块银色反光板。Lastolite三段式反光板是非常有用的工具，三段独立的反光板可以让你自如地控制光线反射的角度。我们将反光板放在地上，靠近露比，就在我的眼线下方，这样我就可以在反光板以上拍摄。这时，反光板的效果十分明显——脸部的阴影消除了，照片效果比以前好多了。

拍摄家庭照片的乐趣

让全家人都参与到你的拍摄活动中来。你会发现，你挨个她为家里每一成员拍照又指挥着家人拿着反光板或柔光板，是件很有乐趣的事。

金色反光板

3 虽然我对前一张照片的效果很满意，但我还想为露比的皮肤增添些暖色，于是将银色反光板换成了金色。将光线向上打到露比的脸部，结果就出现了非常有暖意的皮肤色调。看到了吧，光线很暗不要紧，使用反光板就会大为改观。

专家指点

傍晚时分的拍摄

丹尼尔·莱扎诺向你揭示日光结束前的最后几分钟，拍摄活动所具有的挑战性和所能得到的回报。

“魔幻时刻”是风景摄影师用来描绘清晨或傍晚这段黄金时间的常用语。清晨和傍晚时太阳低垂在天空，洒向大地一片金色。对风景照片来说，因为较弱的光线能产生各种阴影，凸显风景的深度和曲线轮廓，所以给人以极好的3D感觉。对人像摄影来说，这个时间段的金色光线能给被摄主体的皮肤色调和背景增添暖色感。

选择这个时段来拍照，自然有很多优点，但是，这也意味着你必须动作迅速，比如太阳落山前的“魔幻时刻”也就那么短短的几分钟，要抓住它可很不容易。你还得明白，一切得听从老天的安排，如果是阴天，那就谈不上什么金色的阳光了。但是，如果你很幸运，真的碰上了这种金色阳光，而被摄主体的脸部又对着阳光，那么，你就可以将日落作为色彩缤纷的背景。

这段时间的美妙之处还有，太阳低挂在天空，整个场景都在背阴处，你就肯定能得到柔和的光线，意味着不使用任何光照附件就可以完成拍摄。当然，在光线很低的情况下，你会发现反光板还是能反射一些光线的。如果要想避免相机抖动（因为光线很低，快门速度自然就会减低），这个额外的反射光还是很有用的。

为了用事实来说明，我前往一个当地的公园，拍摄了几张我朋友女儿的照片。露比长着一头金黄色的秀发，我觉得很适合于在傍晚时分进行背光拍摄。我不让露比穿鲜艳的衣服，以避免与公园里棕色和绿色的环境形成对比。露比穿上中性色调的服装，这样就与环境的色彩相得益彰。

因为可供拍摄的时间很短，所以，最好比计划提前10分钟到达拍摄地点，这样你就有机会观察可能的视点和背景。我决定选择靠近池塘边来拍摄，这样意味着地平线不会被破坏，比我在公园里面拍摄所得到的光线时间会更长，因为公园里面的树木会挡住落日的光线。

我随身携带了一个白色、银色和金色的三色反光板，露比的妈妈很乐意在一旁按照要求帮我放置这个反光板。白色反光板在大多数自然光摄影中是首选的反光板，但是光线太弱时，它的反光效果就不好了。这时候，银色或金色反光板则更有用，但是在反射金色的落日阳光时使用金色反光板要特别小心，一定要注意避免产生过多的偏暖色调。

在拍摄人像照时，我通常将数码单反相机（镜头50毫米f/1.8）设置为光圈优先模式，最初的光圈设置为f/5.6。因为光线条件在不断变化，所以我设置了自动白平衡，用RAW＋JPEG格式拍摄，这样就能在后期加工时根据需要调整白平衡。

避免相机抖动

在这个时间段拍摄，因为快门速度相对较低，避免相机抖动必须成为你头脑中的首要大事。最简便的办法是使用图像稳定系统（如果你的相机或镜头有的话），或坚持使用大光圈f/4－f/5.6，将感光度至少设置为ISO400。你也可以使用中等的远摄镜头（50～100毫米之间），而不要使用更长焦距的远摄镜头（这会提高相机抖动的风险）。使用倒数法则能帮助你降低相机抖动的危险（一定要保证你的快门速度至少等于或高于所使用的镜头值的倒数）。比如，你使用的镜头焦距是100毫米，那么快门速度就必须至少是1/100秒；焦距为200毫米时，快门速度至少为1/200秒，以此类推。

趁着太阳还在天空时，让露比站在池塘的前面，背对着太阳，最大程度地利用金色的背景。低垂的太阳使她的秀发金光闪闪，但是炫光效果过于强烈，减少了对比度，降低了影像的质量。

让露比站在一棵树前，尝试着从不同的视点进行拍摄，并记得进行画幅转换，交替拍了竖画幅和横画幅。树木的纹理为影像增添了趣味，而露比左边的金色阳光为她的肤色增添了可爱的暖意。

在太阳完全下山之前，整个场景都处在背阴处，但光线依然有一丝金色，为她的秀发增添了色彩。将一块白色反光板放在露比左边，让一点额外的光线反射到她身上，弥补阴影，但依然保持她皮肤的自然色调。

金色过重！

使用金色反光板时要小心：用它反射落日会产生过度的温暖效果，尤其是当金色反光板过于靠近被摄主体时。当被摄主体处在较深的背阴处时，可以使用金色反光板，否则就使用银色或白色反光板。

注意风

让被摄对象将头发梳到耳朵后面，将头发扎成马尾辫或梳成几个小辫，或戴顶帽子，这样，就不会出现头发散乱的情况。另外，要让被摄对象处在背风处，比如墙边或树边，可以防止风将头发吹乱。

最后的影像

让露比站得离相机更远一些，这样我可以利用景色来增添影像的视觉趣味。我用竖画幅来拍摄，没有把露比放在画面中心，同时用树木的线条来引导，将观者的视线从风景转向被摄主体。

室内人像布光技术

我们当中很少有人能拥有一个摄影室，而英国多变的天气又意味着室外摄影总不是一个最好的选择。但是不要灰心，不管困难有多大，比如低光、混合光、有限的空间、杂乱的背景，等等，你还是能拍出令人惊诧的室内人像照的。我们相信，你读完了这本摄影指南后，你会学到更多的用光技巧，知道如何最大程度地用好室内光线，从而在你家里的每一个房间中拍出有趣的照片来。

在家里拍摄人像的一个最大的优点是，人在熟悉的家庭环境中会最感放松。这样你就可能拍到自然的表情，拍摄对象做起动作来也更自如、更迅速。在家里拍人像也很便宜，你不用为影室或道具付费，因为你要的东西家里都有，你的基本设备就是一架数码单反相机、一支拍摄人像的镜头(50毫米的最理想)、一个三脚架，可能的话，再加上一个外置闪光灯。当然，你也可以为你的闪光灯配置反光板或柔光罩等附件，但通常是以自然光线为主进行拍摄的。

不管你是在你自己家里拍摄，还是在别人家里拍摄，你得在家附近走一走，看看有哪些适合用自然光源拍摄的场地。寻找窗户和有趣的布置，还有中性的背景，在需要的时候，白墙和低低的天花板可以用来反射闪光。如果你运气好，找到了一个带有玻璃屋顶的房子，是再好不过的了，但是有时候你可能很不幸，面对的只是一个很黑很小的房间，没有多少自然光线，如果这样，还不如让你的拍摄对象去车库或甚至公园的林荫道拍摄。

室内人像摄影的第一条法则是没有法则：环境决定一切。你得使用你能找到的现有光线进行拍摄，或者创造光线。比如，如果房间的色调黯淡，你也许得使用影室照明或外置闪光灯，或者就用现有光线拍摄低调或弱光人像。如果是一个色彩明快的房间，那就可以把它作为一个巨大的柔光罩使用，用墙体来反射光线，这是拍摄一般人像照的理想方式，而拍摄高调人像照则更佳。也可以选择家里现有的光线，但此时一定要注意白平衡，因为你使用的是混合光线，有各种色温。一天中不同的时间段，一年中不同的季节，色温各不相同，每一次拍摄都是一次挑战。在冬季，到下午三点，自然光线就会变弱，一般人像摄影就不合适了，但可以拍摄弱光人像照。而到夏季，自然光强度可能会过强，所以，在阳光强烈时，最好不要对着窗户拍摄，除非你使用散射能力很强的辅助工具。

为室内人像摄影而设置你的相机

1. **曝光** 用现有光线拍摄室内人像照，光圈优先模式是一个很好的开始。这是一个半自动模式，你可以将有限的光线用到极致：使用大光圈，缩小景深，使无关紧要的背景模糊。如果你切换成影室闪光，记得要将相机设置为手动模式，在测光之后，就要拨盘输入曝光设置。

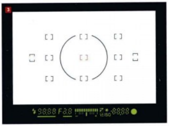
2. **测光** 要想得到正确的曝光，使用多区域测光模式就足够了。但是为了保证在有限的光线条件下拍摄清晰的照片，可以尝试提高几挡ISO感光度，从而增加快门速度，避免相机抖动。同时使用图像稳定系统，并使用三脚架，虽然这样做会影响你的行动。但一张带点噪点的清晰照片总比一张模糊的失败照片强。

3. **对焦** 在很多情况下，自动对焦功能是能胜任的，但最好还是将相机设置到中心重点对焦，或使用选择性对焦，而不是多点AF，因为多点AF很可能会造成对焦点在鼻子或眉毛上而不是在眼睛上的错误。将中心AF点放在眼睛上，半按快门键来锁定对焦，然后对场景重新构图。在光线非常弱的情况下，你也许会发现使用全自动模式更方便，因为AF在低对比度的情况下有时很难工作。

4. **白平衡** 用RAW格式拍摄，意味着你后期可以用Photoshop来调整白平衡，但第一步就在相机中设置好正确的白平衡是很重要的。在室内拍摄时，你可能必须处理混合光线和不利的偏色等问题。为此，可以将测光表对着放在被摄对象脸部前面的一张灰卡片（或一张白纸）进行测光，使用这个读数自定义白平衡设置。关闭无关紧要的室内光源也有助于你的拍摄，因为这样就能阻挡不需要的窗户光线——这种窗户光线在不同的时间段有着不同的色温。

1

2

3


4

室内人像摄影附件

镜头

因为室内光线可能不足，所以需要使用最大光圈（比如f/1.8）较大的人像镜头，这样你就能将光线用到极致，拍出小景深，让无关紧要的背景虚化。50毫米的定焦镜头或50～200毫米远摄变焦镜头的短距范围也是不错的选择。也可以使用像18～55毫米的变焦镜头，最大焦距适合于集体人像的拍摄，但如果在狭小的空间内使用，可能会使影像变形。

反光板

如果光线不足或光线太刺眼，那么反光板就是弥补阴影很有用的工具。5合1的反光板就是极佳的选择，白色板可以用来反射干净的中性光线，银色板反射清凉的强烈的光线，而金色板则可用来增加金色的暖光。还有一个黑色板用来吸收光线，一个柔光板用来柔化刺眼的光线。Lastolite Triflector反光板也是非常有用的工具，其可以调节的三个平面可以用来控制光线的数量和方向，这也许正是你所需要的。

闪光灯

数码单反相机的内置闪光灯在运用某些技术时能派上用场，但是如果你需要更加完美的光线，拍摄更具有创意的照片，那么最好还是花点钱买支可以插在热靴上的闪光灯。这种闪光灯可以脱离相机，让你以45°角手持在被摄对象前方。闪光灯可以配合诸如柔光箱之类的配件使用，使你无须投资昂贵的影室设备即可充分利用光线。

闪光测光仪

如果你想使用影室闪光设备，那么，闪光测光仪是必不可少的。接上同步线，将手持测光仪放在被摄主体脸部的前面，按下按键找出你所需的光圈值，以达到正确的曝光。

闪光灯柔光器

外置闪光灯的闪光可以避免室内人像照的曝光不足，但是炫光常常太强，无法拍出光线柔和的美丽人像照，这就需要柔光附件了。Lastolite Ezybox是家庭人像照拍摄的极好工具，因为它比常规的柔光罩更轻便，更容易操作和收藏。有两种尺寸，大的一种适合于拍摄集体人像照。还可以使用Strobies Portrait Kit（www.interfitphotographic.com）以得到更多的照明选择。在本指南中，你还可以了解更多闪光附件的信息。

BRETT HARKNESS

人像摄影的服装选择

服装对人像的影响非常大：增加效果的是服装，破坏效果的也是服装。所以，拍摄前一定要筹划好拍摄对象的着装。虽然不同风格的人像照片需要不同的服装，但是一般来说，秋冬季，要选择块状颜色的服装、白色或浅黄色的服装，这样能使影像色彩明快鲜艳；而夏天则选择黑色调的服装。你可能会感到惊奇：一张本来很普通的人像照片，因为拍摄对象穿了一件格子或条子花纹的上衣，就显得出神入化了。男士着装的时间和地点限制多，讲究多，但是你也许会发现，让男士解开领带，脱下皮鞋，上衣纽扣解开几颗，反而可能拍出传神的人像照片来。

使用现有光

当自然光线不足时，家用照明灯可成为你的最佳拍挡。我们在这里向你介绍如何最大程度地利用好所有现有光。

在室内拍摄时，你得最大程度地利用好任何现有光。白天，这种现有光就是透过窗户或阳台门的阳光，或者透过薄纱窗帘进入房间的柔和的散射阳光。

要说明控制和操纵室内的白天光线的种种方法，可能需要写厚厚的一本书，但这里介绍几条基本的用光原则，如果运用得当，可以保证拍出很好的人像照片。

室内的光线从墙体、天花板和地面反射而来，所以通常是散射的，没有方向性，有利于人像照的拍摄。如果有强光进入室内，可以在窗户上使用薄纱窗帘，或悬挂细薄的棉布单或其他能起散射作用的薄薄的白色的材料，以柔化光线。或者，你可以让被摄对象远离窗户，这样，打在他们身上的光线会变得柔和一些。

不管光线的性质和强度怎样，有一样东西你总是要用到——反光板。这个光照附件会帮助你把哪怕是最少量的光线用到极致，将环境光线反射到被摄主体的脸部。如果你还没有购买反光板，你可以考虑购买银色/白色反光板，或更好的那种——带有金色平面的三合一反光板。

如果你对中性背景没有把握，那就让你的模特站在窗户前面，马上就能得到白色的背景，并用反光板把阳光反射到模特脸上。或者，你背对着窗户站着，让模特面对窗户，这样他们的脸部就会有均匀柔和的光线。如果你想得到更多的阴影，那就让模特侧身站在窗户前面，将反光板放在远离窗户的被摄者身边。通常，窗户越大，光线就越柔和。你身后的大窗户还可以让模特的眼睛得到生动的反射光。

在晚上，现有光就只有房间灯光了，特别是钨丝灯、嵌在天花板中的卤素灯、聚光灯，以及大多数厨房里的荧光灯。这些灯光有不同的光线分布方式，聚光灯是聚合光束，钨丝灯的光线则是非方向性的。所以，要研究找出照亮被摄主体的最佳方式。另外，要记住，每一种灯光有不同的色温，所以要设置合适的白平衡预设以得到正确的颜色，或试拍一张灰度卡片的照片，以便在相机上自定义设置白平衡（相机使用手册上有详细说明）。

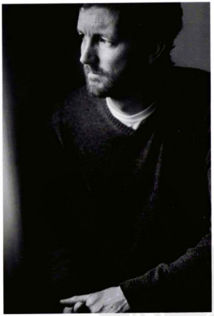
另一个办法是使用不正确的白平衡设置，这样拍出的照片就会出现强烈的偏色（偏冷或偏暖），使影像别有情趣。不管你使用哪种方式，我们强烈推荐你使用RAW格式拍摄，这样当你在电脑上将影像的格式从RAW转换到JPEG时能轻松地调整白平衡。

除非你住的是淡绿色或粉色的房间，否则，浴室就是你家里唯一可以得到干净的白色光线的房间。白墙可以起到巨大柔光罩的功效，可以将自然光线增强到最大。如果光线依然不足，那么你可以把被摄主体放到白色的浴缸里，浴缸四周能反射光线，起到与反光板一样的作用——这个小技巧适合于拍摄“小家伙”。你也可以让浴缸反射闪光，取得类似的反光效果。

浴缸变身“反光板”

除非你有一个绿色或粉色的房间，否则，你家里能提供给你纯净、白色光线的地方只有浴室。浴室是能充分利用自然光的地方，因为白色的墙面起到了类似于一个巨大的柔光箱的作用。如果光线比较微弱，那么你可以试着让被摄对象进入白色的浴缸内，光线将会从浴缸内壁反射回来，就像反光板一样。这一技术运用在拍摄儿童时最理想。你也可以让闪光灯的光线在浴缸内壁反射，效果也是一样的。

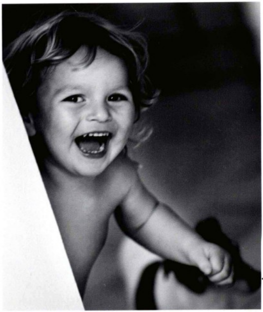
BRETT HARKNESS



BRETT HARKNESS

增添情调和神秘感

窗户光线是人像照拍摄很好的光线。让被摄对象若有所思地望着窗外。这样拍出的影像会产生一份神秘感。让影像稍稍曝光不足，使被摄主体显得稍微暗一些。



BRETT HARKNESS

◀ **抓拍小孩！**

拍摄小孩时你要做好各种准备。你跨进房门前就得一切准备就绪，否则你会失去很多抓拍到精彩的儿童照片的机会。

背对着窗前

为了使光线均匀地打到模特的脸上，你可以背对着窗户拍摄，让你的模特面对着窗户。

PAUL WARD

专家指点

窗户光线

斯图亚特·比沃特： 天气不好，无法去户外拍摄人像照时，一个简便的室内人像照摄影办法是利用窗户光线拍摄。很多人像摄影大师说过，他们喜欢窗边的光线胜过喜欢任何人工光源，因为窗边的光线更自然，能够用很多方法来控制，比如用薄纱窗帘及各种各样的纸来柔化，或使用反光板来将光线反射到被摄主体身上。利用窗户光是一个最传统、最简单的摄影技巧，能使你拍出极好的照片来，而不用看天气的脸色！我这次拍摄的对象是鲍勃——我的一个邻居，他很乐意让我拍摄。鲍勃看上去比实际年龄年轻（他80岁了），但是他的脸上充满性格——这是挑选拍摄对象时要考虑的因素，特别是你还想把影像转换成黑白照片的话，更应考虑到这一点。

开始动手吧！

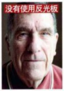
- 所需时间
  20分钟
- 所需设备
  尼康 D700，105毫米微距镜头和三脚架
- 还需要
  五合一反光板

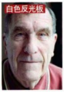
找一个帮手！

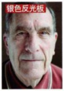
如果你没有助手，那就请被摄对象一手扶着反光板。

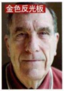
使用反光板

利用窗边光线拍摄人像照时，比如像我拍摄鲍勃，被摄对象侧身站在窗前，他的脸一边很亮，一边则处在阴影中。这时形成了一个非常惹人注意的高对比度的脸，但这不是我所追求的效果。要纠正光照不均，简单的办法就是使用反光板，将光线反射到处于阴影中的那一边脸上。这里我使用五合一反光板，下面你可以看到各种颜色的反光板使鲍勃的脸部出现不同的效果。



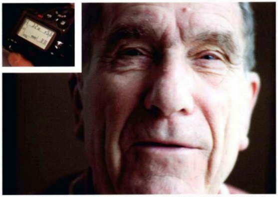




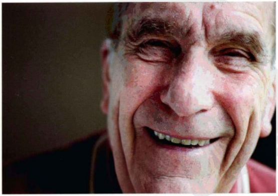


1 首先，我将一个小凳子放在窗边。选对位置很重要，你必须考虑到拍摄对象的脸部会在哪个位置。难点在于，要保证光线直接打在脸部。接着，我支起三脚架，装上照相机。我通过取景器来取景，以保证相机离鲍勃的距离恰当，从而能拍出我所要的特写照。

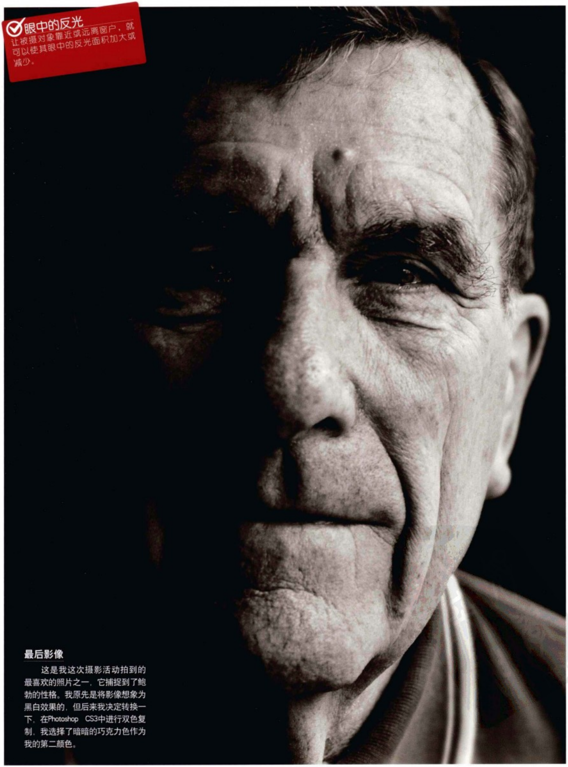
2 一切准备就绪之后，我请鲍勃以舒服的姿势坐好。我将相机的感光度设置为ISO200（这是尼康D700相机上的最低设置），光圈设置为f/2.8。我想把焦点对在鲍勃的眼睛和脸的前部，将背景虚化。然后我迅速拍了几张，在相机的液晶显示屏上查看。



3 因为光线很弱，我得到的快门速度比我想要的还低，这就使得鲍勃的任何动静，在影像中都有所显现。因为景深小的缘故，有些脸部特点就显得稍微模糊一些，于是，我将感光度提高到ISO1000，将光圈缩小到f/5.6，这样我就得到稍微快一点的快门速度，景深也大了一些。



4 我拍了几张鲍勃直视镜头的照片。但是我并没有捕捉到鲍勃的活泼性格，于是我与他攀谈起来。鲍勃80岁了，但看上去却极其年轻，很有幽默感。我触动了他的脸部表情，捕捉到了他更多的笑纹，为影像增添了不少情趣。



眼中的反光

让被摄对象靠近或远离窗户，就可以使其眼中的反光面积加大或减少。

最后影像

这是我这次摄影活动拍到的最喜欢的照片之一，它捕捉到了鲍勃的性格。我原先是将影像想象为黑白效果的，但后来我决定转换一下，在Photoshop CS3中进行双色复制，我选择了暗暗的巧克力色作为我的第二颜色。

专家指点

用好浴缸反射光

劳斯·豪丁诺特：有些摄影师也许拥有一个影室，或有一套家庭影室闪光设备，而我们大多数人都没有。那么，如果我们家里没有相应的设备，想拍出影室风味的人像照片，该怎么办呢？你考虑过使用你的浴缸吗？不是为了泡个舒服澡，而是为了反射光线。一个白色的浴缸可以作为一个大反光板使用。它可以反射来自附近窗户的光线，也可以反射闪光，可以将光线均匀地分布到坐在浴缸里的被摄主体。浴缸也可以成为一个干净的白色背景，能有助于拍出吸引人的高调人像照片。为了将这个理论付诸实践，我决定拍一张我两岁女儿清新的人像照。但是，她能静静地呆在那里，一直让我把照片拍完吗？

开始动手吧！

所需时间
30分

所需设备
尼康 D300，105毫米微距镜头

还需要
白色浴缸

必备设备：微距镜头

将浴缸作为临时反光板使用的唯一限制是被摄对象的高度不能超过浴缸的高度。正因为如此，选择使用焦距在100～150毫米之间的镜头是最合适的。因为微距镜头近距离对焦能力强，是拍摄小孩子特写照片的最好镜头。我拍摄女儿时用的是适马105毫米的微距镜头。这是人像摄影师中流行使用的镜头，因为这种镜头能允许你在离开被摄对象合适的距离时进行拍摄，而f/2.8的最大光圈能在取景器里得到一个明亮的图像。

浴室环境

检查直方图

检查你影像的直方图，以确保曝光正确。在拍摄浴缸里的女儿时，我依靠直方图来保证明亮的白浴缸不会欺骗我相机的测光仪而造成曝光不足——这种情况表现在直方图上就是高峰集中在图形的左边。

1 我不是一个人像摄影师，没有一个像样的影室，所以，我在室内拍摄人像照时，就得临时发挥。我想拍一张我女儿清新的人像照片，但是，一开始所拍的照片是令人失望的。我在家里起居室简单地拍了她的几张照片。一看，她的眼睛、嘴巴和下巴下都有深深的令人讨厌的阴影。

2 我给了她几颗巧克力豆，她终于能安坐在浴缸里了。浴缸里没有水，她虽然觉得很奇怪，但是我拍照时，她还是开心地笑了。从窗户进来的光线被反射到浴室四周，形成了一种非常好的光源。浴缸成了一个干净的、简单的背景。但她的眼睛缺少反光——这种反光是营造深度和生机的关键。

最后影像

在拍摄人像照时，你一般要拍很多张后，才能得到一张光线、构图和人物姿态俱佳的照片来。我用了很多巧克力豆之后，才拍到了我真正满意的几张照片——光线很好、结构简单的人像。最后，不要忘了将影像转换成黑白效果，看看有什么新的惊喜。我最喜欢用的Photoshop方法是“影像>调整>混合通道”。查看单色框，将通道的总值保持在100。

3 为了形成反光，我使用了少量的补充闪光。我用的是尼康D300相机内置的闪光灯，用2挡闪光曝光补偿，以保证闪光不压过环境光线。这样的闪光不仅形成了反光，而且使更多的光线反射到浴缸四周。但是，这次对焦令我失望——孩子的眼睛没能特别清晰。

4 我选择了镜头的最大光圈f/2.8，使浴缸失焦，变得不可辨认，这样我得到的快门速度足够高（我能够手持相机拍摄），但拍出的景深却很小，这就使得正确对焦变得极为关键。要紧的是眼睛必须锐利，所以我再试了一次，特别注意让孩子的眼睛（离我最近处）保持准确对焦。

专家指点

影室自拍照

卡洛琳·维金森： 影室摄影可能是非常昂贵、非常艰难的摄影，可以考验一个摄影师的毅力。但是往往最简单的布置却能获得很好的效果。这里，我将向你演示如何用台灯来营造迷人的闪光秀发，也可能要用到无线闪光灯或影室闪光灯。

准备开始！

- **所需时间** 60分
- **所需设备** 尼康D300，50毫米镜头，Manfrotto 055B三脚架
- **还需要** 两盏家用台灯，一个手持柔光板

头发光是人像摄影中的一个表现亮点：从背后把强光打到被摄对象的头部，在秀发四周形成柔和的高光。如果被摄对象是一头短发，将光打到其头部中间，可以形成精美的光晕效果。而对于有着一头长发或卷发的被摄主体来说，将光打到脖颈处，光线就可以散到秀发的各个部分，营造出更为戏剧性的效果。也值得试验一下主光源的不同布置，这样就可以使用台灯这个次光源来控制脸部的阴影效果。在这里，反光板也很有用处。

我选择用这种技巧来做人像自拍——这是运用创造性技巧，试验不同用光的理想方法，而且做起来比你想象的要简单！

必备工具：柔光板

反光板能弥补阴影，或为拍摄对象的脸部增加暖色，而柔光板则能使强烈的人工光线柔化，使光线更有利于人像摄影。不管你是使用柔光板，还是使用能起到同样效果的东西（比如一张防皱的纸），必须记住的是，这些工具不仅能减少抵达相机的光量，还能改变白平衡。如果你用RAW格式拍摄，这些都不会成为问题，因为你把图像上传到电脑之后可以从容地调整色温，但如果不是用RAW格式拍摄，那么，就需要在拍摄时就调整好白平衡，必须根据光照条件作出补偿。

拍摄场地布置

我决定使用黑色背景，以尽量突出闪亮秀发的效果。我将主要光源（一盏钨丝台灯）放置在拍摄对象侧边高处。如果这个光线太刺眼，就考虑使用柔光板（或者一个自制的等效品）来柔化光线。

1 头发光 我将一盏不带灯罩的标准台灯放置在背景和小凳子之间，使光线直接打在我的头部后边，并与背景保持足够的距离，这样就不会把背景照亮。为了得到最大的光亮，一定要保证灯泡与你的头部在一个水平面上。使用电扇，或让朋友用扇子扇风，使头发飘起来，增加影像的戏剧效果。

2 曝光 虽然我拍摄的是头部和肩部人像，还是得注意构图，尽量留足空间，以便事后用Photoshop进行剪裁。我将相机设置为光圈优先模式，光圈大小为f/2.8，这样就得到较小的景深。在相机边上放上一面大镜子，这样能在拍摄前就估计到照片的效果，但我还是试拍了几张照片，来对构图和对焦进行评估。

3 白平衡 柔光板能使被摄主体上的光线更加柔和，更加有利于人像拍摄，但它也能改变色温。因为我是用RAW格式拍摄的，所以后期加工时很容易用Photoshop的Adobe Camera RAW软件加以调整。于是我手拿一张白纸，以便我日后在电脑上设置白平衡。

4 间隔设置 自拍间隔设置是尼康D300的隐藏的珍宝。我使用这个功能，而不使用自拍功能，这样就能使我在设定的间隔连续拍摄。遥控触发器也有同样的效果，但使用间隔拍摄系统还能在每一张照片拍摄前调整曝光、对焦和测光。使用这个技巧需要反复试验，所以一定要有耐心，多次拍摄。

最终影像

电扇的使用增添了影像的生动性和趣味性，这正是我们所要的效果。我没有对色彩进行处理，因为我喜欢这暖暖的光线与柔和的布光、小小的景深，它们相得益彰，十分协调。拍完后还可以试着将影像转换为单色，看看不同的效果。

专家指点

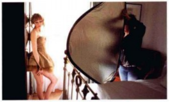
看得见风景的房间

保罗·沃德向我们展示，在家里的任何一个房间都可以拍出很好的人像照来。

我们向专业人像摄影师保罗·沃德提出挑战，让他在一小时之内使用不同的光源和技巧，在家里的每一个房间各拍一张成功的人像照片，以展示用现场光线、闪光灯，以及摄影师的想象力，能做到什么。虽然时间有限，但保罗创造性地使用了窗户光、闪光灯、蜡烛光，甚至圣诞节灯光，另外还用上了家里普通的照明灯。最后，你心悦诚服，家里具有拍摄伟大的室内人像照片的无限潜力！

1. 主卧室：柔光处理的窗边光

一进入卧室，保罗马上将窗边光定为环境光源，将镜子定为背景，于是让丽贝卡侧身站在薄纱窗帘边上，心中有了构想。首先，他让丽贝卡转过头来背对窗户，将窗户光用作白色的背景。但是，这样丽贝卡的脸就处在阴影中，于是请一个朋友拿着反光板站在丽贝卡的边上，将窗户光反射到她的脸部。接着，保罗请丽贝卡朝窗户望去，以造成更多一些阴影，并稍微拉开一些窗帘。因为房间小，无法放置三脚架，保罗将相机设置为手动模式，将镜头设置为最大光圈f/2.8，感光度设置为ISO800，这就可以用快门速度为1/60秒来拍摄。



2. 餐厅：烛光

让房间变黑，在餐桌上点上几支蜡烛。你要让拍摄对象尽可能地靠近烛光，这样他们的脸部就能被照亮。为避免使用高感光度，请被摄对象安坐勿动。为了最大程度地利用光线，将相机设置为光圈优先模式，光圈至少设置为f/2.8。

3. 起居室：一盏钨丝灯

想拍出高对比度的人像照，一盏灯就足够了——这是能产生深度阴影的强光源。试着用与模特头部等高的电灯，并将灯泡放置在模特和相机的前面，以使阴影最小化。将相机设置为高感光度，光圈设为f/2.8或更大，或者将相机放置在三脚架上，让模特站着不要动。别忘了将白平衡设置为钨丝灯！

4. 阁楼：反射闪光

这张照片的拍摄方法可以应用到任何有白墙和白天花板的房间。保罗把statement墙纸作为背景，因为房间的其他部位是白色的，所以他能利用身后的白墙来反射一个闪光，将其均匀地照亮丽贝卡。虽然这样的光线已经足够了，但保罗还是向反光伞打了第二个闪光，以45°斜侧光将丽贝卡照亮。

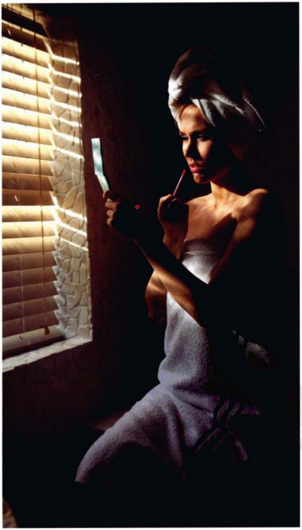
5. 客卧室：圣诞节小灯

在完全漆黑的房间里也可以拍摄。将圣诞小灯放在被摄对象身上，或包裹在被摄对象身上。感光度至少应设为ISO 800，使用大光圈，比如f/1.8，这样用50毫米镜头就非常理想。只要你将几盏小灯放在被摄对象脸上或靠近脸部，你相机的自动对焦系统就会锁定拍摄对象。当然也可转换到手动模式。

6. 浴室：柔化处理的窗边光

百叶窗对控制刺眼的日光是非常有用的，在这间浴室里拍摄，百叶窗是必需的，因为随着拍摄的进行，光线强度在不断变化。用手动模式试拍了一张后发现，即使感光度设为ISO800，f/3.6的光圈还是太小了，造成曝光不足。我将光圈调整为f/4，快门速度从1/160秒调至1/125秒，感光度调为ISO400，以减少噪点。因为场地狭小，我请丽贝卡以一定的侧角坐在窗户旁边，百叶窗影子落在她的脸部，产生了一些明暗对比。根据光源（这里是日光）设置白平衡，能取得最佳效果，同时我也尝试设置了钨丝灯白平衡，得到了有创意的偏蓝色调的照片（下中图）。

钨丝灯白平衡



使用闪光灯

使用闪光灯不像你想象的那样难。难的是要知道什么时候该闪光，该如何闪光。

我们都有过这样的失败经历——使用了闪光灯，却无法捕捉到现场的气氛。这是使用全自动模式拍摄时常常会发生的事情，因为我们没有认真想过全自动模式是怎么回事，为什么要用全自动模式。我们希望，你阅读了本小节后，能够发现，闪光摄影的秘诀在于，使用好你相机的各种曝光模式，认真思考来自闪光灯和其他光源的光线是如何影响影像质量的。

使用闪光灯拍摄的影像质量会随着你使用模式的不同而发生变化。比如，你是否使用了光圈优先模式，或程序曝光模式，或是否使用全自动或慢速—同步闪光设置，等等。这是因为，模式的改变，快门速度等设置也在改变，这些又是影响抵达传感器的环境光线数量的元素。另外，不同的闪光模式能命令闪光灯在曝光开始还是在曝光结束之时闪亮，无论哪种方式，都会影响移动物体在影像中的最后效果。

这些听上去很复杂，其实不然。数码单反相机摄影的美就在于你能自由地进行试验，并从错误中获取经验。建议你在遵循我们忠告的同时不断地进行试验。很快，你就会很习惯地在日常摄影活动中，不管拍摄对象是什么，都能使用好闪光灯，而不是害怕使用它。

数码单反相机常见的闪光模式

你的相机与闪光灯如何一起配合工作，是由你使用的闪光模式决定的。这里介绍数码单反相机和专业热靴式闪光灯常见的闪光模式。

AUTO
自动模式　当光线水平下降时，你的相机会启动内置闪光灯。它通过TTL测光系统计算光圈，若设置高速快门速度，可以避免相机抖动。这是一个很方便的模式，但缺乏创意。

SLOW-SYNC
慢速—同步　这种模式使用低速快门速度来正确记录环境光线。适合于夜间人像摄影，可以拍出情调，但要注意避免相机抖动。

REAR
后帘/次帘同步　工作原理同慢速—同步模式，不同的是在这个模式中，闪光灯是在曝光结束时而不是开启时闪亮。适用于拍出移动物体光亮的拖尾。

反红眼模式　目的是为了防止或减低在使用闪光灯拍摄人像时出现红眼现象，方法是使用一系列的预闪光，使得拍摄对象的瞳孔在曝光进行之前得到收缩。

闪光关闭　阻止相机自动打开内置闪光灯。这种模式比你想象的有用，特别是使用三脚架在弱光条件下拍摄时，更为有用。

闪光曝光补偿　你的相机自动计算曝光所需的闪光量。使用这个模式，可以根据你的喜好提高或减少闪光量。

术语解释

闪光曝光补偿　一项可以让你增减闪光灯输出光量的功能，至于要在微弱的光线下调整曝光，则需要使用数码单反相机的曝光补偿功能来微调光圈大小。

Guide值　这是衡量闪光强度的数值。数字越大，闪光强度就越大。在手动闪光模式下，Guide值除以相机与被摄主体的距离（米），可以算出正确曝光所需的光圈。

高速闪光　指的是在以高于相机标准同步速度的快门速度下使用闪光灯。在晴朗室外高对比度的条件下补充闪光时要小心使用。

用闪光灯绘画　在长时间曝光过程中锁定开启你相机的快门，然后在相机之外从不同角度多次对你的主体进行闪光。

TTL　通过镜头测光，被称为TTL测光。这是闪光灯和相机配合，正确完成对一个场景的曝光。相机测量通过镜头的闪光量，命令闪光灯什么时候停止闪光。

后帘同步　一项让闪光灯在曝光结尾而非曝光开始时闪光的功能。又名“次帘同步”。在运用慢速同步闪光灯拍摄运动物体时该功能很有用。

慢速—同步　该功能允许你在闪光的同时让相机的快门保持开启一段时间，从而在捕捉到闪光灯光线的同时也捕捉到微弱的自然光。

无线闪光　使用红外线发射器或内置闪光灯来无线控制外置闪光灯的闪光。

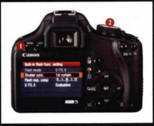
闪光范围　这指的是闪光灯闪亮时所覆盖的范围。你会发现，焦距在18毫米以内，闪光能均匀分布；超出这个焦距，边角就会开始暗下来。如果你常常拍摄室内集体人像照，那就得检查你的闪光范围。有些热靴式闪光灯有内置的柔光板，可以扩大闪光的范围。

相机的内置闪光系统有各种不同的模式可供你选择。有些相机还允许你控制热靴式闪光灯的功能。

佳能EOS 500D

按菜单按键，滚动到第一个标示“红眼减低”。其下是闪光控制设置，其中有很多选项，包括第一和次帘同步和闪光曝光补偿。自定义功能（第七个标示）有其他选项。

为了不使闪光灯启动，将模式拨盘拨至“闪光灯关闭”。



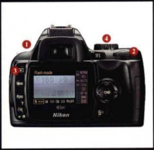
尼康 D60

按住闪光灯键，转动输入拨盘来改变闪光模式。

为了设置闪光曝光补偿，按住闪光灯和曝光补偿键，转动输入拨盘。

按菜单键，进入第三个标示“自定义功能”和其他闪光选项。

为了不使闪光灯启动，将模式拨盘拨至“闪光灯关闭”。

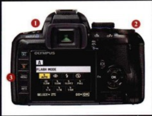


奥林巴斯 E-420

按下闪光灯按键，使闪光灯弹出，再按一下，显示液晶屏上的闪光模式。

通过拨盘来选择闪光模式，按OK键确定。

按菜单键，进入第四标示“自定义功能”，这里有更多的闪光模式选项。

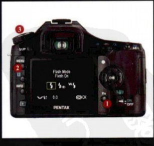


宾得 K200D

按Fn键，然后按十字控制键的下键来选择闪光模式，或使用拇指拨盘来设置闪光曝光补偿。

按菜单键，然后进入“自定义设置”（第四标示）以得到其他闪光选项。

为了不使闪光灯启动，将模式拨盘拨至“闪光灯关闭”。



索尼 Alpha 200

按Fn键，选择闪光模式方框，以得到各种选项。

按菜单键，进入第一标示，以得到其他闪光模式选项，包括闪光曝光补偿。

为了不使闪光灯启动，将模式拨盘拨至“闪光灯关闭”。

BRETT HARKNESS

布光控制

用一个闪光灯照亮主体，同时用另一个带彩色滤光片的闪光灯照亮背景。

闪光灯的构造

1. **闪光灯头** 可以旋转或变换方向，将闪光照向墙壁和天花板反射回来。大多数闪光灯的闪光光线与所使用镜头的变焦范围相匹配。
2. **AF辅助器** 可以打出一束红外线光速来帮助昏暗光线下景物的对焦。
3. **热靴** 相机与闪光灯之间的连接口。可以用来触发闪光灯，传输TTL测光数据。
4. **液晶显示屏** 显示闪光灯的状态。图示的这一款中，测光模式、方位、变焦设置和系数都有显示。这里，我们可以看到，闪光灯被设置为TTL曝光模式，光圈为f/10，焦距为24毫米，闪光范围为0.6米到3.1米。
5. **按键和控制轮** 用来设置高级功能，比如闪光曝光控制，测光模式等等。
6. **折叠式反光板和柔光板** 在闪光灯反射模式中使用反光板，少量光线反射到被摄主体上。在使用超广角镜头时，柔光板可用来将光线发散到更大的范围。
7. **电源和模式开关** 打开闪光灯电源。图示的这款闪光灯以无线TTL模式在相机外使用时，能遥控命令闪光灯如何工作。

曝光模式和闪光灯

曝光模式和曝光改变是如何影响不同品牌的数码单反相机的闪光灯的

品牌	佳 能	尼 康	宾 得	奥林巴斯	索 尼
P挡模式	相机设置快门速度和光圈，但是若通过提高快门速度来避免相机抖动，背景可能会很暗。	相机设置曝光，但若以提高快门速度来避免相机抖动，除非设定慢速—同步模式，否则背景可能会很暗。	相机设置曝光，但若以提高快门速度来避免相机抖动，除非设定慢速—同步模式，否则背景可能会很暗。	相机设置曝光，但若以提高快门速度来避免相机抖动，除非设定慢速—同步模式，否则背景可能会很暗。	相机设置曝光，但若以提高快门速度来避免相机抖动，除非设定慢速—同步模式，否则背景可能会很暗。
光圈优先模式	用户设置光圈；相机计算出相应的曝光值。选定合适的快门速度以正确表现环境光线。注意避免相机抖动。	用户设置光圈，相机选择相应的闪光灯曝光值，快门速度受限，要避免相机抖动，除非选择慢速—同步模式。	用户选择光圈，相机设置快门速度以正确曝光背景，直至最大的同步速度。在弱光下有相机抖动的危险。	用户设置光圈，相机选择相应的闪光灯曝光值，快门速度受限，要避免相机抖动，除非选择慢速—同步模式。	用户设置光圈，相机选择相应的闪光灯曝光值，快门速度受限，要避免相机抖动，除非选择慢速—同步模式。
快门优先模式	用户选择快门速度，相机为环境光线设置相应的光圈，然后根据光圈计算出闪光量。	用户选择快门速度，相机选择相应的光圈来正确曝光环境光线，然后根据这个光圈计算出闪光量。	用户选择快门速度，相机选择相应的光圈来正确曝光环境光线，然后根据这个光圈计算出闪光量。	用户选择快门速度，相机选择相应的光圈来正确曝光环境光线，然后根据这个光圈计算出闪光量。	用户选择快门速度，相机选择相应的光圈来正确曝光环境光线，然后根据这个光圈计算出闪光量。
曝光补偿	只影响环境光线曝光。	影响环境光线曝光和闪光曝光。	影响环境光线曝光和闪光曝光。	只影响环境光线曝光。	影响环境光线曝光和闪光曝光。
闪光灯曝光补偿	只影响闪光曝光。	只影响闪光曝光。	只影响闪光曝光。	只影响闪光曝光。	只影响闪光曝光。

专家指点

闪光灯旋转

丹尼尔·列扎诺：几乎所有摄影技巧都要求保持相机的稳定，但是这个特殊的效果所要求的恰恰相反，你得在曝光过程中转动相机。在使用灯光进行长时间曝光时，你应该平稳地旋转相机。闪光将照亮拍摄对象，而场景中的环境光线则会因为相机的运动而拍成一团模糊。这是一个非同寻常的效果，不适合所有的拍摄情形，但是，当你需要使用闪光灯，想增加影像更大的视觉冲击力和力量感时，这个方法比起普通的曝光方法的确有很大的优点。下次亲朋好友来你家时，可以尝试这个方法，看看能拍出什么样效果的照片来。做起来其实很简单的！

开始动手吧！

所需时间
15分

所需设备
佳能EOS450D，17～40毫米镜头

还需要
童话般的梦幻灯光

1 你在室内或室外都可以尝试这个技巧，只是要求背景光源必须明亮，以拍出旋转效果。这是我所选的场景，我拍的是室内人像，被摄对象坐在一棵圣诞树前。

准备旋转

你想尝试这个技巧的时候，得记住几样事情——首先，虽然这个技巧被称为闪光4.5旋转，但是光带的产生不是因为闪光曝光的缘故：这是曝光过程中所记录下的环境光。曝光时间越长、旋转时间越长、环境光线越强，旋转效果也就越明显。台灯、电灯或者是从窗户照进来的阳光都可以成为明亮的光源，能拍出很明亮的光带。当然，如果光线是彩色的，那么，光带也会是彩色的。所以，如果是室内拍摄，将白平衡设置为闪光或自动白平衡，被闪光照亮的被摄主体就会显得曝光正确、色彩平衡，而台灯或天花板上的电灯则会成为温暖的橘黄色光带。虽然你可以使用热靴式闪光灯来增加照明，但是，你相机的内置闪光灯足以胜任这个任务。以下是具体的操作步骤。

2 为了拍出旋转效果，曝光时间必须长，这样在闪光启动时，你有时间旋转相机。将相机设置为Av或Tv模式，将闪光灯设置为慢速一同步模式。你可以尝试各种快门速度，但开始时可以使用0.5秒。

3 为了拍出旋转效果，你得在闪光的瞬间按动快门。闪光一闪亮，就开始以圆形慢慢转动相机。这是第一次拍的，光带太短，因为曝光时间太短了，转动相机的速度也太慢了。

4 将快门速度提高到2秒，再试一次。这次我将相机转得快些，结果光带变得太长，很怪异。还出现了一个问题：光带还划过了被摄对象的脸部和上身。

5 将快门速度调整为1秒，再试一次。曝光时间缩短之后，旋转的光带不那么长了，也没有过多地划到被摄对象。曝光问题解决了，我就能集中精力来提高构图水平。

最终影像

我稍微调整了一下拍摄位置，从而使构图更加紧凑，这样的效果正是我想要的。我还是使用原来的曝光值，又拍了数张，直到我对旋转光带的位置和长度感到满意为止。

专家指点

无线闪光设备

使用外置闪光灯进行创意摄影的机会是很多的。把闪光灯放在你喜欢的位置，你就能控制打到拍摄对象身上光线的方向和强度。你还可以使用不止一个闪光灯，这样，你就能分别照亮前景和背景，或者从不同方向来闪亮闪光灯，以取得特殊的效果。

如果你想对外置闪光灯进行手动测光，那是比较复杂的，如果不止一个闪光灯，那更是一场噩梦。所幸的是，现代相机的闪光系统都有TTL自动设置功能，这一切都变得方便了，你甚至可以互不干涉地改变每一个闪光灯的功率，还可以通过光线修正的附件（比如柔光箱）来得到理想的光线效果。这样，多重TTL闪光设备就成了影室照明之外的另一种选择。

如果你想连续使用外置闪光灯，相机可以与闪光灯通过主曝光开始之前的一系列脉冲进行信息交流。这些脉冲来自一个独立的红外设备，或一个无线发射器，或你相机的内置闪光灯。如果选择使用内置闪光灯的脉冲，那么就将内置闪光灯的功率调低，以使它对场景的影响降至最低。

无线闪光灯是非常智能化的。你按下快门按键，就会发生以下情况：红外线触发器或者弹出的闪光灯就会通知每一组外置闪光灯来发射测光脉冲。相机通过其TTL闪光测光系统测定来自每一个闪光灯的闪光指数，然后与通过镜头的环境光线混合。TTL系统再将数据传输给每一个闪光灯，指示每一个闪光灯闪出主曝光所需的闪光量，快门一打开，就触发闪光灯闪光。这是通过一系列很短的光脉冲触发的，速度非常快，你根本觉察不到任何的延迟。

无线闪光灯使用的分步骤指南

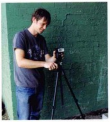
兰・法雷尔：我以前使用过一个外置TTL闪光灯，对所拍照片也非常满意。但是，现在我要进行更大胆的尝试。我要同时使用三个尼康Speedlight SB-900闪光灯。

我的拍摄对象劳伦・沃比是当地一个崭露头角的模特，她同意让我拍照。我想在室外砖墙前对她拍摄，将闪光与日光混合起来，以拍出有时装风格的照片来。

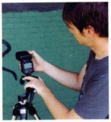
我把尼康D700设置为手动模式，使用弹出式闪光灯来控制外置闪光灯。我把外置闪光灯设置为R模式，把相机闪光灯设置为命令模式。并把内置闪光灯的功率下降到全功率的1/128，这样就不会影响曝光。

1 这是没有使用闪光灯拍摄的劳伦形象。我喜欢这个背景，喜欢她这个姿势，同样也喜欢我们所选的服装，但是这张照片的光照实在是乏味！如果加用闪光灯就能将劳伦从背景中凸显出来，能为影像增添一些情调和戏剧性效果。使用了闪光灯，这张照片就更像时装照片了，而不是随便的一张快照。

2 加上第一个SB-900闪光灯。我使用购置来的热靴接环将闪光灯接在一个三脚架上，并将其设置为TTL遥控模式。我将闪光灯对着劳伦的一侧，以平衡从她另一侧射过来的日光。这就是在使用一个闪光灯，闪光与日光相混合时劳伦的形象。曝光：1/60秒，f/11（ISO 200）。



3 我加上了第二个闪光灯来照亮背景，还是将闪光灯接在三脚架上，设置为TTL遥控模式。我将快门速度提高1挡，至1/125秒，以降低环境光线在混合光线中的数量。增加了闪光灯，则再次改变了劳伦的形象。多亏了第二个闪光灯，墙体也变得同样明亮了，使场景有了更多的对比度。



4 我想拍出她秀发闪亮的效果，所以加上了第三个闪光灯，对着劳伦的头后部。我没有带第三个三脚架来，但是我有一个助手，他很乐意为我拿着第三个闪光灯。闪光灯照亮了模特的头后部，使她的秀发稍微有了光亮，达到了预期的效果，同时还使模特左手臂的肤色还原准确。

一臂之远闪光

离机TTL闪光最简便易行的使用模式就是将闪光灯置于离相机一臂之远的一侧。少许的侧光让光线变得很讨巧，而且不会产生红眼。

最终影像

光线调整好之后，我请劳伦做了几个姿势，我最喜欢这个姿势。我用Photoshop对色阶滑块进行调整，增加了对比度。

影室闪光设备

虽然摄影新手会对影室闪光感到恐惧，但事实上，使用影室闪光设备并没有你想象的那么难。

虽然影室闪光器材种类繁多，价格从200英镑到几千英镑不等，但大多数影室闪光设备大同小异，操作方式也基本一致。影室闪光灯的灯头能以特定的功率设置来闪光——其他额外的功能和辅助设备都是为了能使摄影师对闪光输出有更多的控制。要想自如地掌控影室闪光系统可能要花几年的时间，但庆幸的是，要想学会基本的操作，还是相对容易的。就像使用环境光线一样，使用影室闪光的成功要素就是学会如何让被摄对象以你的方式来得到照明。影室闪光与环境光线最大的差异是你能控制光线的程度不同：比起控制自然光线来说，在影室里，你能够更加细微地调整光线的强度和方向，以及光线落在被摄主体上的位置。这就使得影室闪光成了不可思议的万能光照形式，但很显然，要想用好它，还是需要时日的。这里我们介绍影室闪光系统的工作原理，以及如何使用各种辅助工具（比如柔光箱和反光伞）来控制对被摄主体的照明。

影室闪光灯头的构造

这张图片显示的是Interfit牌闪光灯头的后部，大多数品牌的影室闪光灯都有相同的设置，带有使用方便、标示清楚的各种控制键。

闪光灯的后部

你一般会发现，控制按键都位于闪光灯头的后部，但也有少数型号是在前方的。

①同步线 大多数影室闪光设备都配有一个同步线，能连接你的相机和闪光灯头，这样你按下快门，就能使闪光灯闪亮。

②辅助单元 这个传感器能够检测到任何闪光输出，因此，如果你的相机连接到了多种闪光设备中的一个闪光灯，这个闪光灯闪亮，就会触发其他闪光灯的辅助单元，使这些闪光灯一起闪光。

③功率设置 影室闪光灯头的一个重要功能就是能调节输出功率的大小。基本的灯头有固定的设置，比如全功率的1/4、1/2，等等，而高级的灯头则能随意调节。

④状态灯/蜂鸣 很多闪光灯头上带有指示灯，指示闪光灯的电量。

闪光灯的前部

拆开闪光灯灯罩，一般能看到两个灯泡，每一个灯泡都各有用处。

⑤示范灯 这个钨丝灯泡一直亮着，对被摄主体进行构图和对焦，并预测闪光效果。

⑥闪光灯泡 这个灯泡能提供强烈的瞬间闪光。大多数牌子都有专门的灯泡来配闪光灯头或影室闪光灯系列。这种灯泡极易破碎，所以要特别小心。

将相机设置为手动模式，设置好正确的闪光同步速度，然后通过适配器来连接闪光同步线。

佳能 EOS 400D/500D

将主控拨盘拨至M，以设定手动模式。

转动快门键后面的输入拨盘，设置闪光同步速度（大多数机型为1/200秒）。

得到了一个闪光测光读数后，按住+/-键，然后转动输入拨盘来设置你所需要的光圈。

尼康D60/D80

将主控拨盘拨至M，以设定手动模式。

转动快门键后面的输入拨盘，设置闪光同步速度（大多数机型为1/200秒）。

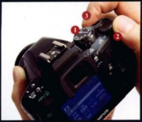
得到了一个闪光测光读数后，转动把手前方的输入拨盘来设置你所需要的光圈。

奥林巴斯 E-400/E-410/E-420

将相机顶部的主控拨盘拨至M，以设定手动模式。

转动快门键后面的输入拨盘，设置闪光同步速度（大多数机型为1/200秒）。

得到了一个闪光测光读数后，按住+/-键，然后转动输入拨盘来设置你所需要的光圈。



宾得 K100D/K200D

将相机顶部主控拨盘拨至M，以设定手动模式。

转动快门键后面的输入拨盘，设置闪光同步速度（大多数机型为1/180秒）。

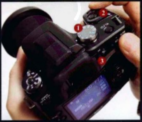
得到了一个闪光测光读数后，按住+/-键，然后转动输入拨盘来设置你所需要的光圈。

索尼Alpha 100/200

将相机顶部的主控拨盘拨至Tv，以设定快门优先模式。

转动快门键前面的输入拨盘，设置闪光同步速度（大多数机型为1/160秒）。

得到了一个闪光测光读数后，按住+/-键，然后转动输入拨盘来设置你所需要的光圈。



小心烫手！

闪光灯的灯头发热很快，所以当你在更换配件时要小心不要烫到。特别是当造型灯开启的时候，闪光灯的金属底座和灯管会非常烫。

拍摄人像所需的起步设备

要拍摄具有专业水准的人像照，你只需要几台影室用的闪光设备，以及一些练习。

影室闪光问答

我该花多少钱购置影室闪光系统为好？

我们推荐你开始时使用两个光源的系统，配以柔光箱和反光伞。《数码单反摄影》杂志做过测试，好几款产品是很不错的，包括价格为250英镑的Interfit EX150 MkII和490英镑的Elinchrom D-Lite 2。

价格更高的设备有什么优点？

常规体积、质量（和可靠性）更高的当然更好，但是主要优点在于功率、功能和表现力。功率更大的，适合你将光源放置于远离被摄主体的位置，这样会减少柔光箱等备件所造成的光线相对降低的现象。你会发现，闪光灯的灯头越贵，闪光灯的输出功率就越容易控制，闪光灯的续航能力也越强。

不同系统的附件能相互兼容吗？

一般来说，各个品牌有自己的附件，不可相互兼容。但是，Chimera为其柔光箱生产了套环（speedring），这是兼容于任何系统的。请访问：www.chimeralighting.com。

我要使用影室闪光系统，该如何设置我的相机？

你需要将相机设置为手动模式，因为相机的测光系统只是为环境光而设置的。将快门速度设置为闪光同步速度，并根据闪光测光仪的读数来设置光圈。

我如何使用影室闪光系统来读取曝光值？

通过一根同步线将闪光测光仪连接到闪光灯上。布置好光源后，手持测光仪靠近被摄对象的脸部，读取一个数值，在相机上设置好测光仪所推荐的光圈。不要忘了，一定要将闪光测光仪和相机设置为同一个ISO感光度！

如何将相机连接到影室闪光系统？

将影室闪光系统的同步连接线末端的插头插入你相机的PC插座上。如果你的相机没有插座，那就买一个适配器（大约10英镑），插到你相机的热靴上，再连接同步线。更昂贵的设备是无线触发器，可以插在相机的热靴上，触发闪光灯头上的接收器。

布光附件

闪光灯头是用来输出高功率的闪光的，但决定被摄主体光照效果的是安装在闪光灯头上的闪光附件。如果你打算购买一套影室闪光系统，你一定看到了不同种类的附件，每一种都用自己的方式来影响光照强度和效果。虽然最基本的附件只有一两个反光伞和集光器，但是另外还有多种可选的附件，所以一定要弄清楚最适合你的附件是什么。我们下面会对各种附件进行全面的比较。我们使用的附件是大多数影室闪光设备所配备的典型附件，你可以看到每一种附件是怎样影响光照的。

其他附件

闪光测光表 连上闪光同步线，将测光表置于被摄主体前面，然后揿下按键读取数值，得到一个你需要设置的光圈值，以获得完美的曝光。

背景 市面上有许多背景可以选购，从素色的到有彩色花纹的各种样式都有。除了可卷的背景纸外，还有可折叠的背景幕，都十分便携。

热靴转换器 如果你的数码单反相机缺少一个连接电脑的端口，你可以用这种价格实惠的转换器插在热靴上，然后连接上闪光同步线，触发影室闪光设备。

反光板 除了加入外部光线外，你还可以选择使用反光板，使光线反射到被摄主体的某一部分或反射到背景上。银色反光板的反射能力最强，白色反光板反射的光更为柔和与自然，而使用黑色反光板则能凸显颧骨。

反光伞

有白色、银色和透明的，这是最便宜的附件。银色反光伞反射光线的效果很好，白色反光伞能产生柔和、自然的光效，而透明的反光伞则能提供散射程度最高的光线。

柔光箱

这是摄影师的最爱，因为它能提供柔和的光线，对人像摄影非常有利。柔光箱越大，产生的光线就越柔和。大多数柔光箱是正方形的，也有细细的长方形的（也称为带状光线）。

美人碟

你可能也猜到了，美人碟是常用来拍摄美人特写照片和化妆照片的。美人碟能使中央的光线变得很刺眼，以增强化妆效果，但也有凸显人物皮肤缺陷的弊端。

集光器

闪光灯头常配有这种附件，它能将光线集中为光束。拍摄人像时作为背景光照非常有用，但打到人物脸上就很刺眼了。

闪光测光读数

使用影室闪光设备时，一定要将闪光测光仪上的白色圆顶（就是测光仪转换器）设置在你的闪光器上方，这样测光仪就能测得偶然光线读数，这是最准确的读数。

布光附件

看一下专业摄影师的影室，就可以让你对布光附件的多样性心中有数。

锥形灯罩

这个圆锥形附件能提供边沿很硬的方向性的光束，适合于背景照明和头发照明，但不能用于人像摄影的主照明。

蜂窝栅格

这种附件能提供边沿很软的圆圈形光线，是锥形灯罩以外的另一个流行附件。其作用与聚光灯相似，但点照明效果的角度更大。有各种尺寸的栅格。

专家指点

使用单灯闪光

要掌握影室布光技巧，可以从单个光源的简单布置入手。这里介绍5种相关技巧。

如果你想学会控制照明，最好从单个光源入手。单光源足以拍出令人刮目相看的照片来，很多伟大的摄影师一直使用单光源来工作。毕竟，我们在室外也只有一个光源——太阳。单光源布置很容易控制，最细小的光线调节对被摄对象都会有明显的影响。此时，虽然只有一个光源，但还可以通过使用反光板来反射光线，弥补任何阴影。

从下面的一系列照片中可以看到，将单光源放置在不同高度和不同角度，会有各种不同的情况发生。影室单光源布置有很多注意事项，你必须加以留意，以避免下列照片所示的不如意的效果。

前面提到过，你需要将相机设置为手动模式，并设置闪光同步速度(如果你不太了解闪光同步速度，那么1/125秒可以说是一个保险的速度，或按照用户手册的指令做)。光圈由你的测光读数决定，单光源下的测光读数是很容易得到的——将同步线与闪光灯相连，手持测光仪放在被摄对象的脸前，按下按钮闪光，取得读数。调节闪光灯的输出功率可以有效地改变你所使用的光圈大小。功率提高，用小光圈；功率降低，则改用大光圈。

单光源：一架相机和一个闪光灯就可以开始工作。通过实践，可以拍出很好的照片来！

顶光

如果光源的位置高过模特的头，那么，得到的光线会更自然，虽然鼻子和下巴以下会有严重的阴影。要拍出最好的效果，须要求模特抬头望向光源。也可以请模特拿着反光板，以消除脸部阴影。

底光

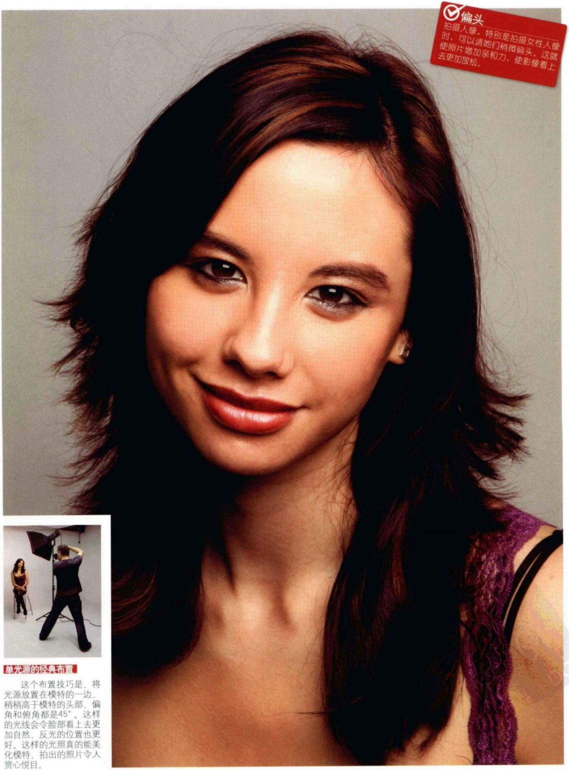
将光源放置于低于模特头部的位置朝上打，这样就会消除鼻子和下巴下方难看的阴影。要想取得最好的效果，须让模特眼睛朝下看着光源，这样，正如你所看到的那样，反光出现在模特的眼部。

侧光

将光源放置在模特脸部的左边或右边，能得到方向性极强的光线，使模特的半个脸出现阴影。为了提高捕捉被摄对象的眼部反光的几率，一定要将光线尽可能地从侧前方打来。

使用反光板

对着光线的方向手持反光板靠近模特的脸部，这样你就能消除任何强烈的阴影，就像加用了另一个光源一样。你的反光板靠模特越近，模特得到的反射光就越强（有一个助手就更好了）！



偏头

拍摄人像，特别是拍摄女性人像时，可以请她们稍微偏头。这就使照片增加亲和力，使影像看上去更加放松。

单光源的经典布置

这个布置技巧是，将光源放置在模特的一边，稍稍高于模特的头部，偏角和俯角都是45°。这样的光线会令脸部看上去更加自然，反光的位置也更好。这样的光照真的能美化模特，拍出的照片令人赏心悦目。

专家指点

使用双灯闪光

当你觉得有信心时，你可以在影室中使用第二个闪光灯，以拓展你的创意空间。

很多影室使用两个闪光灯，所以，当你掌握了单个闪光灯的使用方法后，可以尝试使用第二个闪光灯。在用单个闪光灯进行拍摄时，反光板常常被用来弥补阴影，使打在被摄对象身上的光线更加均匀，但是如果没有助手的帮助，是很难完成的。

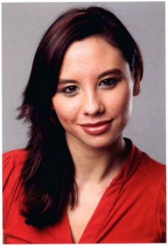
在没有助手的情况下，你可以尝试使用第二盏闪光灯，其好处是，你可以控制输出功率，通过增添附件来柔化光线或精确聚合光线。这第二个闪光灯通常被称为"奴隶"，在探测到第一个闪光灯的闪光之后会被触发。使用两个闪光灯能扩大你的拍摄范围——你可以从不同角度对模特布光，或将一个光源对着模特，另一个对着背景。

那么如何为两个光源测光？最简单的办法是，按照你喜欢的方式布置这两个光源，然后从被摄对象的脸部测光，以推荐的光圈进行试拍。然后，可以考虑移动光源的位置，调整光线比例，或改变功率大小。不管你怎么做，都要再测一次光，看看需要多大的光圈，再试拍一张。更准确的测光方式是，分别检查每一个闪光灯的曝光（每次只开启一个闪光灯），然后做出相应的调整。这就能更加准确地平衡两个闪光灯的闪光，但是这个方法太复杂。所以我们建议你先使用最简单的方法，有了一些经验之后，再试一试第二个方法。

双光源：这是两个闪光灯的典型布置方式。闪光灯分别安装了柔光箱和柔光伞，以柔化光线，使光线更有利于人像的拍摄。

高光和低光

这是典型的头像拍摄的布光方法。主光源以45°角对着拍摄对象，这样的光线最有利于人像拍摄。第二个光源弥补下巴下的阴影。这个技巧适合于任何被摄对象。将主光源的亮度调至高于次光源两挡。

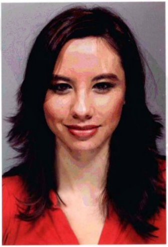


高光和边缘光

主光源位于模特右上方。辅助光源放在模特身后，在主光源的对面。这就使光线从模特肩膀处穿过，为其脸颊增添一些亮光，为影像增加了趣味，使模特的脸部更有立体感。

背光和前光

我们在模特前方放置一个光源来照亮她的脸，在她背后也放了一个光源来增加她秀发的光亮。如果你的模特长着一头柔滑的、带色彩的秀发，那效果就会非常好，这个技巧常用来为杂志拍摄秀发广告照片。

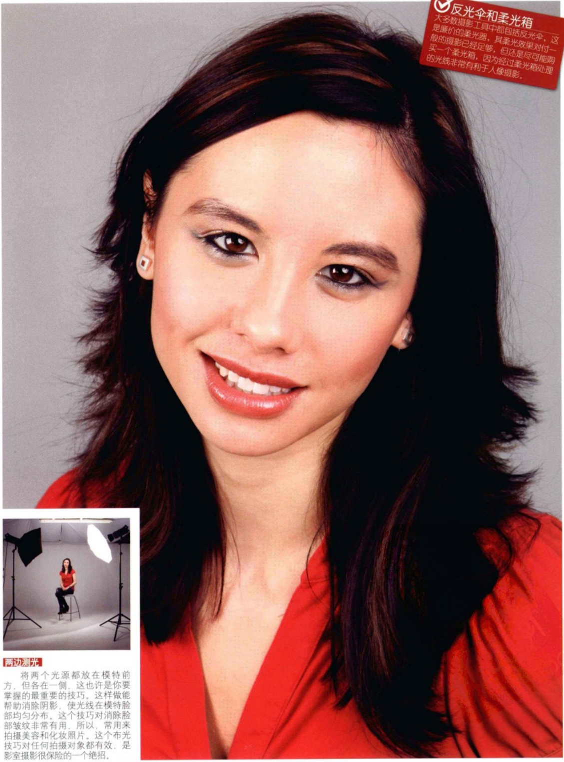


蝴蝶式照明

这是一个老式技巧，在现代摄影中很少使用。将两个光源都放在模特上方，以一个锐角向下送光，在她脸上投下阴影，这样就在模特的鼻子底下形成有趣的"蝴蝶"光。

反光伞和柔光箱

大多数摄影工具中都包括反光伞，这是廉价的柔光器，其柔光效果对付一般的摄影已经足够，但还是尽可能购买一个柔光箱，因为经过柔光箱处理的光线非常有利于人像摄影。



两边测光

将两个光源都放在模特前方，但各在一侧，这也许是你要掌握的最重要的技巧。这样做能帮助消除阴影，使光线在模特脸部均匀分布。这个技巧对消除脸部皱纹非常有用，所以，常用来拍摄美容和化妆照片。这个布光技巧对任何拍摄对象都有效，是影室摄影很保险的一个绝招。

专家指点

高调布光

高调布光是最受当代人像摄影师欢迎的技巧，而且操作起来出人意料的容易。

多年来，商业人像影室一直靠拍摄“现代生活方式”人像得到很大的收益，这种人像总是用广角镜头拍摄，背景几乎都是一面白墙。要使用这个技巧，灯光需要调得很高，这样皮肤上所有的瑕疵都被漂白了。对“高调”一词，不同的摄影师有不同的理解，但是一般指对比度很低（几乎没有阴影和高亮之间的差异）的影像。这种影像看起来很清新干净。经过几次试验之后，便很容易拍出这样的好照片。你可以看出的阴影非常细微，所以皮肤常常显得完美无瑕，无需再做太多的后期加工。你也许会发现，很多模特经纪公司都使用这种技巧来拍摄模特的头像，因为这种方法能掩盖皮肤很多的缺陷，起到美化的作用。

很多刚接触影室布光的初学者往往会觉得很难，其实掌握了技巧，就一点都不难了，甚至只用窗户光和一个反光板就可以做到。虽然一块反光板和一个影室闪光灯就能达到效果，但是要想拍出最好的人像照片，你至少应该使用两盏影室闪光灯。下面我们将演示如何使用budget影室闪光设备的两个光源和四个光源来拍出高调效果的人像照来。

1. 四个光源的布置

这个布置要用两个经过柔光处理的光源同时照着被摄对象，另两个没有经过柔光处理的光源照着背景。使用的原则很简单：被摄对象需要准确曝光，而背景需要曝光过度，以使背景变成纯白。为了达到这个目的，先关掉背景光，打开两个主光源照亮被摄主体，得到正确的曝光。然后，打开背景光源，要确保背景光源的功率高于主体光源两挡。一定要记住，背景光源也不能太亮，否则会形成背景高光溢出，过于耀眼而破坏影像的整体效果。

PDG

2．两个光源的布置

这个布置要用两个光源，同时要利用房间的角落，白墙和一个白色天花板。把第一个光源放在拍摄者的身后，角度朝上，照着后墙和天花板，而第二个光源则用来照亮模特的脸部，并为前景增加光亮。

我们的意图是，把后墙照亮，使其曝光过度。光线应该会反射过来，起到一个巨大的柔光箱的作用。另一个闪光灯放在正对面，照亮被摄主体的脸部（可以使用一块反光板，将光线反射回到她身上）。通常拍摄这类高调照片时，背景光通常比前景光要高出2到3挡。简单的做法是，先打开背后的灯光，拍一张照片，必须保证曝光过度。然后，让被摄对象就位，再拍一张，看看被摄主体的脸部曝光效果如何，调整前景光线，直到曝光正确为止。你可以尝试将闪光灯功率调低，这就能使你用大光圈来拍摄，拍出的人像照就会变得柔和、精美。

柔光处理

要想得到高调效果，需尽可能地柔化光线。为此必须使用大柔光箱，或简单地用白墙来反射光线（其效果与柔光箱相同）。

专家指点

头身分离的人像照

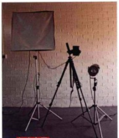
丹尼尔·莱扎诺：为什么要拍摄照片？原因有多种多样，但有时拍照纯粹是为了好玩。我曾经在一本杂志上看到过一张无头的身子照，胳膊下夹着一个头。纯粹是为了好玩，我想重新拍摄这样一张照片。那是一张非常高端的照片，经过很多Photoshop处理才使照片显得真实。但是我想拍的是一张人人都能拍的照片，不需要太多的后期处理。虽然这样的照片是需要一些Photoshop处理，但拍摄的重点是在仔细的构图和布光上，要给人以这样的印象：画面中只有一个人，这个人拿的是自己的头！

场景布置：拍摄这张人像照并没有华丽的场地，我是在车库里拍摄的！我把拍摄对象海莉（无头的身躯）和凯蒂（头）安置在离白色的车库墙大约一米远的地方，海莉站着，凯蒂坐在沙发垫上。我叫她们俩都穿上黑色衣服，这样身子和头就能合在一起，一个漂浮的头的形象就十分逼真。车库的窗户必须用包装纸钉住，以挡住环境光。为了拍好这张照片，我必须用一只闪光灯照亮海莉的脖子和身躯，用另一个闪光灯照亮凯蒂的头。我给5000W的影室闪光灯装上了柔光箱，柔光箱与海莉的头部等高，稍微往上翘一些，以减少到达凯蒂头部的光线量。我给250W闪光灯装上了一个集光器，并把它放在很低的位置，紧靠着凯蒂，这样就能把光线集中在她的头部，使到达她肩部的光线尽可能少。灯罩或聚光灯也许是更好的选择，但是这两样东西我都没有。从右图你可以看到最佳光照布置。

开始动手吧！

所需时间
15分

所需设备
尼康 D700相机，50毫米镜头
Manfrotto055MF4三脚架，配RC322云台
Bowens双灯头影室闪光灯



灯光布置

影室闪光照明设备

我本来可以使用来自车库门和窗户的环境光线来照亮我的被摄对象。但是，我要尽量不让光线落到“头”模特的肩膀上，所以需要更好地控制光线的方向。出于这个原因，我使用了两个影室闪光灯，一个带小型柔光箱（可以使光线更加广泛、均匀地分布），另一个带小型的集光器，以聚拢光线。

1 为场景测光 计算曝光值最好的办法是使用一个手持闪光测光仪，从“身躯”的脖子部位和“头”的脸部取得读数，调整每一个影室闪光灯的功率，以使两个闪光灯的曝光效果一致。如果没有闪光测光仪，最简单的办法就是，将相机设置到手动曝光模式，将快门速度设置为闪光同步速度，选择小光圈（这里用的是f/8）拍照，然后在液晶显示屏上查看影像。这是一张曝光过度的试拍照。

2 调整曝光 可以通过放大或缩小光圈，改变感光度的设置，或调整闪光灯功率（改变功率数值，或使闪光灯靠近或远离拍摄对象）来调整曝光。我将感光度设置为ISO320，将光圈调到f/16，然后把两个闪光灯的功率都降低，使两个闪光灯的闪光比例保持一致。又试拍了几张照片，对闪光灯的功率进行了微调，这样就得到了正确的曝光，这个结果从直方图上得到了确认。

3 构图 布光和曝光值确定好之后，就该合理安置模特了，使影像尽可能地具有真实感。我所关注的关键问题是，必须将头放置在合适的高度，这样两个手臂就显得很自然，不必故意伸展开来。两只手的位置非常重要，一定要显出捧着头的样子，并尽可能地掩盖住脖子。我请海莉把下巴下拉，这样脖子就伸展开来。等我对造型感到满意后，就拍了数张不同的照片，让海莉调整手的姿势，以找到最佳位置。

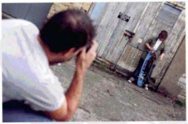
4 用Photoshop进行处理 必须除掉可以看到的领口和T恤衫的一些细节。要除掉领口，我用PolygonalLasso工具选定了领口周围的区域。现在我选择画笔工具，按住Alt键，点击黑色区域，这样就选定了颜色，开始把领口皮肤涂黑。为了将衣服和T恤衫的细部融合在一起，我进入“图层>新调整图层>选择颜色”，创设一个新图层，并保留原始影像。我从下拉菜单中选择黑色，然后移动黑色滑块，直至所有的细节都融合在一起。最后，使用橡皮擦工具，清除任何不想要的区域，比如脸和手臂，恢复依然保存在下面图层里的细节。

最终影像

终于成功了！一个无头身躯捧着自己的头的照片。万圣节到了，为什么不为你的家人拍几张同样效果的照片呢？

拍出最好的家庭照

帮助你拍出值得永久珍藏的家庭人像照的精彩创意和灵感



儿童摄影的基本原则

每一个孩子都是独特的，必须以各自特殊的方式加以对待。但是，有几个可以遵循的步骤能帮助你拍出最好的照片来。

要拍好孩子的照片是不容易的，因为儿童摄影是没有什么章法可循的，因此极具挑战性。但是，如果学到了一些基本技巧，知道如何最大程度地利用好孩子的活泼天性，你就能拍出很好的儿童照片。说来奇怪，儿童摄影成功的关键因素与摄影技术关系不大，关键在于你如何与被拍的儿童相处好。首先，拍摄时，被摄的儿童必须感到舒服和放松，否则在照片中他们不会显得自然。理想的做法是，至少在与儿童相处的前10分钟里，你应该把所有摄影器材都收起来不让儿童看见，要花些时间与孩子和家长聊天。只有当他们与你熟悉了，你才可以考虑拿出相机拍摄。通常，你会发现，年龄小一点的孩子好相处些，最难相处的是十三四岁的少年，因为他们对自己的形象更具自我意识，所以常常不乐意让人拍照。

你想拍什么样的照片？

这是个可以由父母和稍大一点的孩子自己决定的问题。在过去，人像照是非常一本正经、非常严肃的，可喜的是，现在情况有了很大的变化，大多数人像照所拍的都是心情轻松、表情自然、令人愉悦的人。在被摄对象家里拍摄，这是一个很好的开头。因为在熟悉的环境中，被摄对象显然会感到非常舒适，让他们换上不同的衣服或用各种不同的道具（比如太阳镜、头巾），也非常容易做到。需要提请注意的是，不要让孩子穿最好的衣服，这样孩子会感到不自在，最好让他们穿平常的衣服，或最喜欢穿的衣服。

在家里拍虽然自在，但有时也得出门去户外拍摄。实际上，任何地方都是拍摄人像照的好去处——当地的公园、开阔的乡间、工业区、海滩和市中心等等，这些地方可以为你的影像增添不同的情趣和情调。所以，尽量在各种不同的地方拍摄。并记住，对被摄主体进行构图的方法数不胜数，从头像到全身照都可以，也可以拍摄人物相对较小的照片。你的选择是无穷的，所以要运用你的想象力，并听取专家的忠告，这样就能拍出最好的儿童照片来。

使你的构图多样化

你可以请被摄对象摆出多种姿势，另外也可以用不同的构图方式来戏剧性地改变你所拍的人像照的效果。你可以尝试拍摄脸部特写、头肩像，也可以拍全身照。

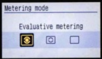
如何设置你的相机

拍摄儿童人像照时，必须边走边想，动作要快。虽然有时候小孩的姿态很好，但是大多数时间你还是得容忍他们的古怪动作，等待机会的出现。以下是我们对相机设置的建议。

1.曝光模式 最好使用光圈优先模式。我们建议你开始时将光圈设置为f/5.6，但实事求是地讲，你实际上可以一直使用f/5.6。这样的光圈设置就会得到较小的景深，能保证拍摄对象的脸部清晰，但背景会因失焦而变得模糊。你要关注的是快门速度，要保证快门速度足够高，以避免相机抖动。快门速度太低时，就应提高感光度（最大到ISO800～1000）。如果你使用50～200毫米的镜头，那就要保持1/200秒或更快的快门速度。如果使用的是70～300毫米的镜头，那就保持1/300秒的快门速度。

2.自动对焦 你可以将相机设置为多点AF模式，但是这样做有聚焦肩部、前额、鼻尖的危险，你应该聚焦眼部，这样才能保证人像的清晰。我们建议你将AF设置为单点AF模式，使用中央对焦传感器，这种传感器能提供最佳的敏感度。使用AF模式（S-AF，AF-S），你对眼睛对焦时，就能通过半按下快门按钮来锁定对焦，然后重新构图，拍下照片。

3.测光 就使用多区域测光法，不会有什么问题的。如果你的拍摄对象非常黑，那就先拍一张照片，看看液晶显示屏里的效果如何，如果细节丢失，那就使用正曝光补偿+1EV。



4.文件格式 为了最大限度地控制图像质量和色彩平衡，应该用RAW格式进行拍摄。但是，在快速连续拍摄时，这种格式会降低拍摄速度，因为缓冲器必须处理更多的数据。如果你不熟悉RAW格式与JPEG格式之间的转换，或你的存储卡上的空间有限，那就只用JPEG格式拍摄好了。

5.白平衡 根据不同的光照条件来设置白平衡，这是理想的做法。如果你对此没有把握，那就设置自动白平衡（AWB）。不过，要记住，如果你是用RAW格式拍摄的，那么你很容易在电脑上更改影像的白平衡设置。

孩子天真可爱，这就意味着你给孩子拍人像照时不能自作聪明。一定要布好光，让孩子放松，并且始终要与孩子交朋友！

儿童摄影的准备

得到许可
如果你要拍摄别人的小孩，记得要取得其父母的同意。如果你准备发表该照片，则还需得到亲笔签名的肖像使用授权书。

事先做好准备，拍出成功的儿童人像照的几率就大！

你该使用什么样的摄影器材 这主要取决于你所拍照片的类型和拍摄场地。如果你想利用自然光拍摄中性人像，那就以使用最少的器材为宜：一个带变焦镜头的数码单反相机，加上一块反光板就足以拍出一张不错的人像照。有时你可能需要额外的照明。你的相机的内置闪光灯虽然能提高补充光源，但是使用带放射功能的热靴式外置闪光灯更好，而基本的影室闪光设备则能提供更多的创意用光可能。当然，为了使所拍的照片显得自然，你使用的人工光越多，所需要付出的努力就越大。

使用自然光 从初学者的角度来看，用自然光拍摄要比使用影室闪光更容易。不过，虽然用自然光无需操心功率调节的问题，但还是有不少需要考虑的因素。比如，日光的性质会随着天气状况的变化而变化，在一天不同的时间段中，其光照也各不相同。在晴朗的天气里，阳光刺眼，不利于拍摄，在阴云密布的天气里，日光就很单调，而在背阴处拍摄则会出现晴冷乏味的效果。学会了如何使用反光板（不管是金色的、银色的、白色的，还是黑色的）、柔光板或闪光灯来控制各种光线条件，你就能利用好光线来拍出高质量的人像照。正如我们一再提到的那样，反光板其实就是哪种光线类型都不可缺少的附件，而柔光板则是处理强烈阳光的理想工具。

自然光
DANIEL LEZANO

使用影室闪光灯 虽然日光是人像摄影很好的光源，但是在你拍摄的时间和地点不一定能得到理想的光线。如果你学会使用影室闪光灯，那你在天气不佳、夜晚或室内都能得到理想的拍摄机会。学会了如何布置灯光，如何调节闪光灯功率后，就可以使用一到两个带反光伞或柔光箱的闪光灯和一块反光板，花的力气最小，得到的效果却最佳。过去，影室闪光设备只有那些资深的业余摄影人和专业摄影师才使用，而现在随着价格的下降，很多普通的业余摄影人也能在影室闪光摄影领域一试身手了。因为你能在液晶显示屏上立刻查看影像，这样就能很容易地检查布光效果，从而迅速做出调整。如果你想了解更多有关影室闪光设备的信息，可以参阅本书影室闪光灯相关章节，获取专家关于如何购买最佳影室闪光设备及其附件，如何用影室闪光设备进行拍摄的建议和忠告。

影室光
BJORN THOMASSEN

户外拍摄场地的选择

儿童人像照的最佳拍摄地点应该选在何处？说实在的，任何地方都是合适的，但是有些场地被反复证明，可以作为很好的背景……

工业区 锈迹斑斑的大门，随处可见的涂鸦，窗户破损的仓库，破旧的翻斗车，这些都是很有特色的景物。对有些人来说，这也许太破败不堪了，但我们觉得这是拍出优秀儿童人像照片的绝佳所在。

农场 如果你去当地农场参观，在农场四处安然遛达，可以发现，这些谷仓、农舍、麦秆大包和农场的美景可以成为有趣照片的极佳背景。

台柱或圆柱 你会发现，博物馆、大教堂和大型图书馆外的台柱和圆柱是非常好的背景。如果你所拍的孩子不止一个，就可以让他们从不同的柱子间伸出头来。

饱经风霜的门 这种老木门的质地可以成为理想的人像照背景。除了棕色的、裂片似的木头之外，还可以寻找油漆过的门——油漆斑驳、很容易脱落的那种门。

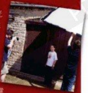
当地公园 喂喂鸽子，坐在长凳上大口咀嚼三明治，吃着冰激凌，在树荫底下乘凉，这是何种美事！拍出好照片的可能性真是无穷的！

布光附件

以下是能帮助你控制和操纵光线的理想附件：

反光板 手持反光板是一件必备的附件。最好买一块一面白色和一面银面的反光板。白色反光板反射的比银色反光板要少，但效果更细腻、自然。银色反光板反光效率更高，使用时必须多加小心，否则很容易功率过大。金色反光板与银色反光板的反光效率类似，还能增添暖色。如果你的拍摄对象有些苍白，或你在背阴处或在清冷的冬日里拍摄，这金色反光板就非常有用。

柔光板 如果你计划在直射的阳光下拍摄，那么，就要考虑使用柔光板。将柔光板放在太阳和被摄对象之间，使被摄对象沐浴在柔和的、散射的光线下，这是十分有利于人像拍摄的光线。柔光板有各种尺寸，柔光"强度"也各不相同。有些柔光板可以支撑在架子上，但大多数都是手拿的，这就需要朋友来当你的助手，因为柔光板是很容易被风吹跑的。



着装

你的被摄对象穿什么样的衣服，关系到影像的整个格调。孩子该穿什么样的衣服来拍人像照，不同的专业人士会有不同的回答。有说“素雅最好”的，有说“色彩鲜艳为好”的，还有说“条形衣服最适宜”的。有些人的回答是基于拍摄场地和不同的季节考虑的。换句话说，什么样的着装最好，这是个主观性很强的问题。不过，专业人士都会说，孩子对所穿的衣服必须感到舒服。在大多数时候，随意的便装常常会产生最好的效果。所以，对男孩子来说，一条牛仔裤和一件T恤加羊毛衫就可以了。而对女孩来说，牛仔裤和外罩/T恤和开襟羊毛衫就行了。你可以让他们多带几件上衣来，便于在拍摄过程中变换服装。你还应考虑使用帽子和太阳镜这类道具。

BRETT HARKNESS

拍摄实例

色彩明快的宝宝照

很多人购买数码单反相机是因为家里添了小宝宝。下面是关于如何拍好婴儿照片的忠告。

最令人赞叹不已的，莫过于可爱的婴儿了。圆圆的脸蛋、大大的眼睛、无齿的微笑，这些都是绝佳人像照的完美要素。不过，婴儿虽然很上镜，要拍好却并不容易。首先，他们不会理会你在说什么。所以，别指望他们按照你的指示眼望窗外或微笑。他们口水流个不停，不断地打盹、哭闹，到处乱看，就是不看镜头。拍婴儿照会遇到的另一个问题是，当你拍摄几个月大的宝宝时，他们无力自己支撑起来，只能拍摄他们躺着的姿势，或者请人抱着他们。

就是出于这样的原因，很多父母和家里其他人对不能如意地拍到新生儿的好照片感到沮丧。很多人拍摄的时候，所用的广角镜头太靠近婴儿，还弹出内置闪光灯，其结果可想而知：经过无数次闪光灯的闪烁之后，你拍到的只是婴儿变形的苦相。

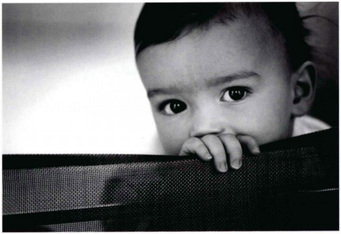
所以，你的任务很艰巨！当然也有有利的一面——首先，你的拍摄对象不那么会移动，不可能会乱跑。因为有父母在身边，他们一般会感到舒适快活——特别是当他们从酣睡中醒来或吃过奶之后，显得尤其快乐，这是拍摄的良机。

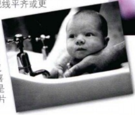
在拍照之前，应花几分钟时间与婴儿相处，这样他们就可以熟悉你。与婴儿说说话，在他们面前摇摇玩具，让他们抓你的手指，这些都能使他们放松。一定得多对着他们微笑，不要觉得发出傻乎乎的声音，或以这种声音跟他们说话太愚蠢了，这是与婴儿建立最初关系所必需的。

如果你是在室内拍摄，那就得把婴儿放到靠近阳台落地玻璃门的地方。如果在户外，那就找一个明亮的背阴处。拍摄时动作必须快，得手持相机，所以，感光度设置要高（ISO400－800），得使用大光圈。尽可能对着素色的背景拍摄——也可以尝试对着浅色或深色的背景拍摄，在液晶显示屏中查看一下，看看哪种效果最合适。

婴儿的眼睛相对于整个脸部显得很大，所以一定要确保眼睛合焦清晰。可以改变你的视点，可以从高处拍摄，也可以躺下来在与婴儿视线平齐或更低的位置来拍摄。

一旦开始拍摄，动作必须迅速。你可以设置连续拍摄模式，在婴儿正视你的时候按下快门。你会发现，大多数照片是不可用的，但是如果运气好的话，可以找出几张父母喜欢的好照片。另一个的选择是设置单帧驱动，但这样拍的照片数量少，需要更加用心。





ALL IMAGES BRETT HARKNESS

顶图：几个月的婴儿无力支撑自己，所以要让家具来帮忙。如果可能的话，让父亲或母亲站在边上帮忙，以免发生事故。

上图：要大胆尝试不同寻常的构图。婴儿的眼睛通常很大，可以近距离拍摄局部，使用小景深，就能突出婴儿的眼睛。

局部拍摄婴儿的要点

1. **吸引他们的注意力**
如果你手里拿着一个玩具，一般能吸引他们的注意力，使他们朝你的方向看。摇晃一下玩具，或者按压玩具，然后马上按下快门。

2. **拍摄时间不要过**
10分钟已经足够长了，休息一下，喝杯茶，再拍！

3. **保持冷静**
如果拍摄没能按计划进行，不要感到沮丧或懊恼，一次往往拍不到几张像样的照片。

4. **准备好纸巾**
婴儿会有很多口水、鼻涕，有时还会呕吐，你要多准备些手巾纸。

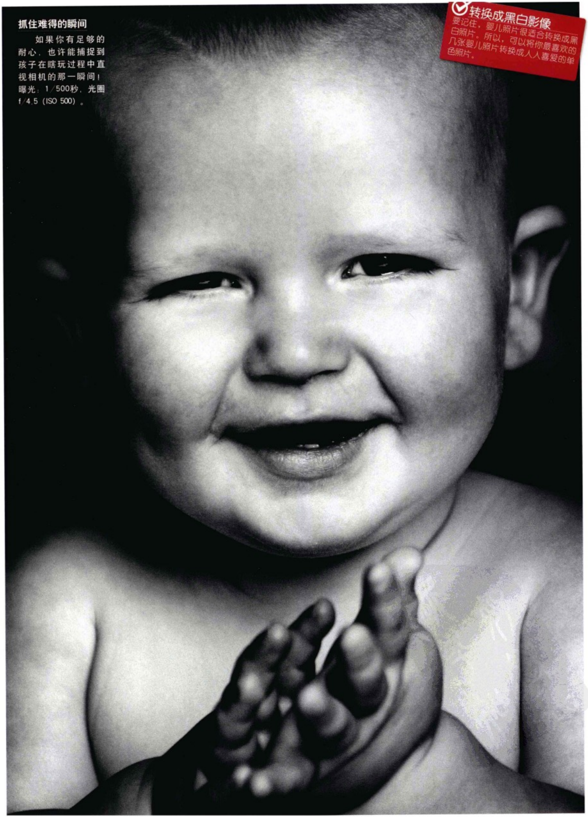
5. **尝试创新**
如果婴儿不看相机，那就尝试用非常的角度和构图，这样也许会拍出好照片，或者干脆就拍婴儿的手和脚。

手和脚

你一定要保证拍到婴儿的手和脚，这是一张不错的照片。婴儿只有几天大，大多数时间都在睡觉，脚上皱巴巴的皮肤平添了几分情趣。使用柔和的光线，使色彩保持黯淡和中性。使用大光圈，以得到小景深，并尝试各种不同的角度和视点。尝试彩色和黑白不同的效果。

抓住难得的瞬间

如果你有足够的耐心，也许能捕捉到孩子在嬉玩过程中直视相机的那一瞬间！曝光：1/500秒，光圈f/4.5（ISO 500）。



转换成黑白影像

要记住，婴儿照片很适合转换成黑白照片。所以，可以将你最喜欢的几张婴儿照片转换成人人喜爱的单色照片。

拍摄实例

拍摄艾维的一小时

那么，用最少的器材来拍摄婴儿有多难？丹尼尔·莱扎诺发现，一个快活的婴儿能创造奇迹！

艾维只有六个月大，我以前只见过她一面。一个星期前我前去为她拍照。这是一个非常快活的婴儿，总是带着微笑。所以，我觉得这是一个绝好的拍摄对象，有可能拍出非常好的照片来。过去，我为好几个小孩拍过照，我知道不能把一切想得过于完美。

到了她家，她就用满脸的笑容欢迎我——这是一个不错的征兆。在拍照前，我先与艾维的妈妈姬丽说了一会儿话，与艾维玩了一会儿。我向姬丽解释我想拍什么样的照片，让她完全明白我的意图。为了尽可能地简化拍摄步骤，我只用一个定焦镜头（105毫米）和一块反光板。

我迅速扫视了一下姬丽的家，发现她家的起居室带有落地玻璃门，能提供最好的环境光线。我们把艾维放到她的小摇椅中，将摇椅以一定角度放到玻璃门边上，这样就产生测光效果。我试拍了几张，然后转动摇椅，使艾维的脸部均匀受光。这样又拍了几张后，我们在摇椅上盖了一张白被单，把椅子的图案盖了起来，这样背景就变得中性了。接着，脱去了艾维的上衣和背心，拍了一张更加天然的婴儿照片。在整个过程中，艾维东看西看，各种表情特别丰富，有开怀大笑的，有紧缩眉头的。她很少有直接看着镜头微笑的时候，但这并不妨碍我拍照，即使没有直接的视线接触，拍出的照片还是成功的。

又大又圆的反光板一下子抓住了艾维的注意力，使她再次面露微笑，特别是我使用银色或金色反光板时，她更开心了。但不幸的是，这使得她的眼睛更不看相机了。不过，通过调整她的位置以及反光板的位置，我得以从高处往下拍摄，终于拍到了几张她抬头看相机的照片。

有姬丽在，我就有了帮手，她帮我将反光板放到合适的位置，这是很重要的工作;有姬丽在，就可以不时地抱起艾维，引导艾维的注意力，这样就能保持艾维的兴奋度和好心绪。姬丽还在后面扶着艾维，使我能够拍到艾维靠在沙发扶手上的照片。这几张是这次拍摄得最好的照片，艾维直身坐着，她的脸部表情就更加自然。另外，背景失焦虚化，这样就使影像的注意点更加集中。在拍摄的最后阶段，艾维开始哭了，姬丽就安抚她，上下晃着她，使她高兴起来。这时，我就拍了几张艾维的侧面照片，以丰富相片视点。其中一张是今天所拍照片中我最喜欢的一张。

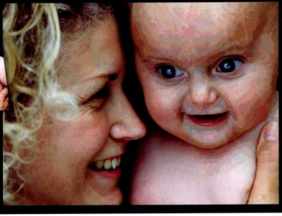
改变服装和背景

先试拍几张，看看光线、服装和背景效果如何。一开始，背景中有太多的小圆点，所以，尝试用白色背景，然后转移到沙发上进行拍摄。当天拍到最满意的一张是艾维坐起来的那张，背景是虚化了的黑色房间。

把妈妈拍进去！

虽然姬丽不是特别乐意把她也拍进去，在拍摄活动快要结束时，我还是设法拍了几张她与孩子在一起的照片。姬丽上下晃着艾维，逗艾维开心。我真的喜欢这几张照片，看，母女俩多亲密，表情多自然！

这些照片我都是用光圈优先模式拍的，光圈设置在f/2.8和f/4之间。拍摄的时候天色比较阴沉，所以，为了避免相机抖动，我设置了高速的感光度（ISO 800－1000）。



婴儿裸照

一定要拍几张婴儿只裹尿布的裸照。赤裸的身子，胖胖的胳膊和腿部，可以为影像增加无穷的魅力。

右图：除了可爱的微笑外，艾维还做出很多其他丰富的脸部表情。这是其中几个表情。如果你拍到很多这样的照片，那就可以组成三幅一联，或组成一个照片组来展出，真是别有趣味。

左图：这张非同一般的人像照是在拍摄快结束的时候拍到的。这是我这天拍到的照片中最喜欢的几张之一。

所有照片都是用窗户光线拍摄的。

婴儿摄影小结

✓ 一定要有耐心。你不可能一上来就拍到精彩的婴儿照片。

✓ 刚开始的时候，打个响指，捏捏玩具都能吸引婴儿的注意力。但是这种把戏很快就会失效。

✓ 把妈妈或爸爸拍到照片中，可以使孩子开心微笑！

✓ 不要害怕改变位置、视点、衣服和背景，要进行各种尝试，不停地拍！

拍摄实例

拍摄学步儿童

儿童刚学会走路，这对父母和孩子来说都是激动人心的时刻。所以，应该用你的相机捕捉到这些特殊的时刻！

如果要用一个词语来概括学步儿童的特点，那这个词语最有可能就是“不可预测”。从婴儿发现自己的一双小脚能够行走的那一刻起，他们就开始企图独立地探索这个新奇的世界。这个时期相对较长，所以，你有足够的时间来拍摄他们最初的岁月。然而，这个阶段的孩子成长速度也是惊人的，所以，你也不能错失那些不可重复的宝贵时刻——你的相机要时刻做好拍摄准备。如果他们做起鬼脸、突然跌倒、咯咯大笑，或者做出这个年纪的孩子常做的其他事情，你就得拿出相机捕捉到这些精彩时刻。

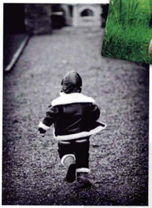
十分重要的一点是，你应该花一些时间去了解孩子，更重要的是，让孩子也了解你。如果你拍摄的是自己的孩子，或朋友的孩子，这倒不是问题。但是如果拍摄的孩子是完全不认识的，你就得想象一下，一个陌生人为他拍照，他会有什么样的感受和反应。花10到15分钟时间与孩子的父母一起与孩子说说话，赢得他们的信任，这样他们在拍摄中就会更加放松，反应也会更加积极。

50～200毫米这样的远摄变焦镜头无疑是拍摄学步儿童最好的镜头，因为你可以在儿童不知情的情况下远距离拍摄，这样，儿童的表情就完全自然。如果照片中孩子的表情不够自然，那么，你就先花时间与他们做游戏，与他们聊天，然后在他们习惯了你在场的情况下，再拍摄。这样，他们会忘记你的存在，当其自顾自玩起来的时候，你就可以自由地拍摄了。如果是室内拍摄，那就找一块反光板——你会发现，很多学步儿童将反光板当做一个有趣的闪光大玩具，如果是这样，那就等他们的脸部光线合适的时候，拍摄结构紧凑的人像照。记住，不要带太多的器材走来走去，那样会碍手碍脚的，等最好的拍摄机会出现的时候，你却在更换镜头，岂不可惜！

拍摄学步儿童你必须得有耐心。不要试图操纵他们，如果他们觉得已经拍得够久了，就让他们自由地玩上几分钟，然后哄他们再拍几张。但是一定要“打有准备之仗”——当抓拍的机会出现时，你的相机应该处于备战状态，在机会消失之前将其捕捉到。

BRETT HARKNESS

BRETT HARKNESS

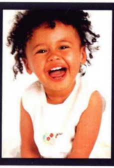


上图：让学步儿童自由玩耍，他们就会忘记相机的存在，使你可以捕捉到神态非常自然的照片。

左图：时刻记住你可以通过拍摄一组照片来讲述一个故事。三幅一联的组照非常受欢迎，值得一试。

把影室变成好玩的地方

如果你使用影室闪光设备拍摄，学步儿童往往会感到些许焦虑，那就找一些能使他们分神的东西。父母带些玩具给孩子玩，这是很自然的，但是你自己也得准备一些玩具，因为小孩是喜欢玩新玩具的。摄影专家比扬·托马森还有一个办法：“我发现，泡泡对吸引他们的注意力非常管用。当泡泡到了跟前时，他们就睁大眼睛，笑个不停。我还在影室里播放迪士尼背景音乐，他们一听到熟悉的曲子，就会感到这是一个‘快乐的地方’。”


BJORN THOMASSEN

好主意

加框的相片故事

把好几张照片放在一个相框里，这是当今制作相片故事的绝好办法。你可以在很多图片社、艺术商店和一些大型百货商店买到可以放很多照片的相片框。这比一个相框放一张照片的做法更有趣，更吸引人的注意力。

BRETT HARKNESS

学步儿童摄影的要点

1. 让拍照变得有趣

让拍照过程多一点玩的成分，少一点关注照片本身。孩子们忘了这是在拍照，这就是最好的拍摄活动。

2. 捕捉休息时光

别在孩子们休息、喝水的时候放下相机，这个时候你可能抓拍到很好的照片。

3. 让孩子们做自己的事

指挥他们做这做那，很快就会使他们厌倦或沮丧。相反，让他们自行活动，偶尔让他们摆一两个姿势，会起到很好的效果。

4. 变换着装

变换一件服装有时能马上使影像产生新的效果和感觉。不断变换拍摄场地，你就能拍到多种多样的照片。

5. 把父母拍进去

不要忘了将妈妈和爸爸一起拍进去——即使他们说“不”。

腼腆的小孩

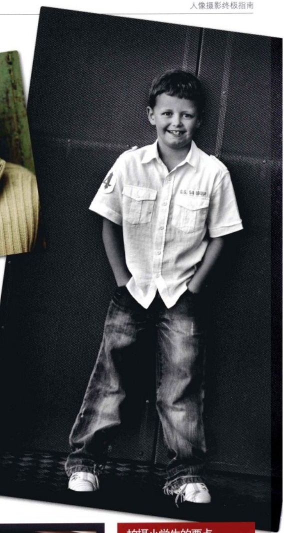
如果你拍摄的小孩非常腼腆，那就与他们玩玩游戏，比如在椅子或门背后与他们躲猫猫，等合适的机会出现，赶紧摁快门。

曝光：1/320秒，光圈f/3.5（ISO 500）。

拍摄实例

拍摄小学生

10岁不到的孩子可能会很早熟，很调皮，甚至不知害臊。但是这个年纪的孩子也是最上镜的！



很多父母都认为，童年最快乐的时光属于5到10岁的孩子。这个时期孩子开始发展个性，开始具有独立精神，这个时期可能蕴藏着绝佳的摄影良机。

从很多方面来看，这个年龄段的孩子具有拍出最好的儿童照的潜质。因为孩子能够自由活动了，也能自己玩了，你能够捕捉精彩瞬间的范围也扩大了。在你的相机上装上远摄变焦镜头（50～200毫米或70～300毫米镜头）是不错的选择，这样可以在孩子不知情的情况下远距离拍摄他们的活动。拍了几张照片后，你便可以找到一个很好的视点，把相机设置为连续驱动模式，喊出孩子们的名字，等他们回头看过来时，就连续抓拍几张。

给这个年龄段的孩子拍照有一个优势，就是他们一般能较好地接受你的指令，你叫他们坐下，站立，转身等，他们都会照着做。让你在有限的时间内拍到很多不同类型的照片（从抓拍的到摆姿势的）成为可能。拍了几分钟后，小孩子一般会感到厌倦，又开始乱动了，就在你拍摄临近结束时，你可能拍到一些傻呵呵的脸部表情和姿势。

你必须让被摄的孩子神情放松。可以先叫他们站在一个特定的位置，拍几张照片，如果他们表现出神情紧张，就让他们挥动胳膊，摇摇头，放松自己，在他们这样做的时候，你可以开怀大笑，让他们感到有趣开心，然后再拍几张，并不时地夸他们做得很棒，让他们收起或放下下巴，偏头，如此这般，直到你满意为止。可以选择各种视点和构图进行拍摄，使照片类型丰富多彩。在拍摄活动结束前，告诉他们可以疯玩一阵，这就可能有机会拍摄他们疯狂的一面！

小孩的时尚流行变化很快，所以，除了要拍头像和半身照之外，还要拍一些全身照，表现其全貌。尽可能展示小孩独特的风貌！他们可能会喜欢戴帽子，穿鲜艳的衣服，或打扮成超人。你的最终目标应该是拍摄多样化的照片，以捕捉到小孩子的多面天性。

如果有可能，找一个助手（比如孩子的朋友或家人）来帮你。这个助手可以为你拿反光板或柔光板，使你更好地控制光线。

门口是孩子站立或坐下的理想位置，他们可以自然地摆些姿势。选择与门的颜色相配的服装，如果孩子穿了好几件衣服，让他们脱掉羊毛衫和外套，穿T恤衫摆姿势就行。正如我们一再强调过的，反光板调节光线的作用非常大，最好使用反光板。

好主意

艺术相框效果

这种肖像印制方法已经出现多年，至今流行热度不减。把孩子肖像印在艺术相纸上，是展示你最佳照片的很好方法。

喷墨打印

如果你想制作你自己的艺术照片，可以购买市场上各式很好的艺术相纸，用喷墨打印机来打印。可以使用的著名品牌相纸有Hahnemuhle Photo Rag Satin Glossy Fine Art和Permajet Royal Fine Art。

拍摄小学生的要点

1. 动作要快

一个远摄变焦镜头（比如50～200毫米）能允许你迅速进行从头像到全身照的构图转换。

2. 一定要确保孩子的舒适自在

在拍摄前，你要向他们讲解你的拍摄计划，让他们神情放松，这样拍摄就会很容易进行。

3. 积极引导

不断告诉他们：拍摄照片是非常自然的一个活动，他们在照片中如何出色，等等。即使孩子小，这种鼓励对他们也是有好处的。

4. 让孩子们玩

如果孩子们一上来就疯玩，就让他们玩好了，兴许你还能抓拍几张精彩的照片，然后叫他们静下来，按你的要求做。

5. 给他们一点奖赏

有时候一块糖果也会起到很好的作用，表示对他们努力的奖赏，使他们乐意继续合作。

不要忘了带上玩具熊

有些孩子，即使已经十多岁了，仍然离不开他们心爱的玩具熊。让他们把喜欢的玩具也拍到照片中，有助于他们在相机前放松。

ALL IMAGES: BRETT HARKNESS

拍摄实例

农场里的兄弟

丹尼尔·莱扎诺与《数码单反摄影》杂志的读者西恩·诺里斯和他的两个儿子凯勒伯（9岁）和迈尔斯（6岁）来到当地的一个农场，看看在这个大多数父母都不会考虑拍摄人像的场地，能拍出什么样的照片来。

金色反光板

银色反光板

我在上下班的路上都会经过一个可爱的农场，总是想到那里去拍人像照。一个星期以前，我前去农场拜访农场主亨利，得到了他的许可后，来到这里拍摄。

西恩是《数码单反摄影》杂志的读者，也是我一个很好的朋友，所以我很熟悉他的两个儿子。我与他们讨论了拍摄事宜，让他们了解我的意图。在到达农场后，我们把摄影器材留在车里，四周走了走，寻找合适的拍摄场地。几分钟后，我们找到了一堵石墙、几个木门、几个很大的钢制集装箱，金属长椅和一些干草包，这些都是很好的拍摄场所。

这天天气晴朗，我带上了一块反光板，还带上了一块很大的LastoliteSkylite牌的柔光板，以备直射阳光下拍摄之需。我们开始以一堵砖墙为背景，让凯勒伯和迈尔斯站在墙前或倚靠在墙上。我尝试了几个不同的视点，我最喜欢以一个角度来拍摄墙体，这样，这个墙体就会在远处慢慢消失。我还让迈尔斯和凯勒伯改变位置，有时让他们与墙体接触，有时又让他们远离墙体，使墙体失焦虚化。除了在孩子的视线高度进行拍摄外，我还蹲下身子或躺在地上，以得到不同的视角。我不用反光板拍了一张照片，然后用反光板的白色和银色面（有时用金色反光面）各拍几张，看看反光板对落在主体上的光线有什么影响。

接着，我们以几个沐浴在明亮阳光下的金属集装箱为背景拍了几张照片。我们在集装箱上放了柔光板，让两个孩子轮流站在柔光板下面。从不同的角度对孩子拍了数张人像照片后，我们又到木门前去拍照，用同样的方式使用了柔光板，以柔化光线。还尝试了对着处在背阴深处的金属长椅为背景进行拍摄，将感光度设置为ISO1000，使用大光圈，用银面和金面反光板把阳光线反射到孩子身上。孩子们玩兴很足，我并不阻止他们，他们玩着，我依然拍着，然后来到干草包跟前，拍了今天的最后几张照片。

我拍了这两个孩子的一系列照片，有单人的，有合影。我让他们摆出了各种姿势，有坐的，躺的，还有站在干草包上的，捕捉到几个特别的瞬间。因为光线相对较弱，所以我特别小心避免相机抖动，确保反光板反射足够的光线到孩子的脸部。虽然拍每一张照片都用了相似的技巧，但每一张照片的不同背景对影像起到了不同的作用。而且不要忘记，每一张照片都可以转化为黑白照片，以达到新的创意可能。在一个小时里，我大约拍了200张照片，通过液晶显示屏查看后，我知道有好几张是会让父母满意的。

在拍摄现场先走一走，再拍照，整个过程一个小时足够了，再长一点，小孩子会感到厌倦的。记住要带上一块反光板（如有可能还要带上一块柔光板），但是使用金色或银色面的反光板时要特别小心，因为它们的反光效果可能会过强。

拍摄小学生小结

- ✓ 不时的肯定和赞扬会帮助相机前的孩子放松心情。
- ✓ 你会发现，即使只有一个拍摄场地，也可能有多种背景可用。
- ✓ 哥哥很少愿意拥抱弟弟，而姐姐则不然。
- ✓ 如果你打算使用大型的柔光板，一定要请一个助手来帮忙。
- ✓ 在强烈的阳光下使用金色和银色反光板一定要小心，因为它们的反光效果可能会过强。

到野外去！

你穿的衣服和鞋子一定要合适，一定要是不怕弄脏的那种。在泥里、油污和马粪中躺过，我的牛仔裤已经脏得不成样子了！

影像细节

这张照片的所有影像都是用光圈优先模式拍成的，自动对焦设置为单点AF，使用多区域测光法。

拍摄实例

少男少女这样拍

注意，不要把他们称作小孩——如果你想拍好少年的照片，你得把他们当作成人对待！

做父母的都会发现，当孩子进入初中，他们的独立意识就发展得很快，他们的心理和身体发育异常迅速。

对拍摄少年的摄影师来说，这就意味着你应该像对待成人那样对待你的拍摄对象，而不能再将他们当做小孩子，这样他们才能在你的相机面前有出色的表现。你可以对他们提出着装要求，但他们穿的衣服可能会与你的要求截然相反，你也不要批评他们。就这样先拍着，然后再请他们换衣服拍摄，看看他们是否会同意你的想法。

你通常会发现，少年的注意力持续时间一般也很短暂，好像他们总是有比拍照更重要的事情要做似的。但是如果你对他们表现出友善，对他们所说的事情很感兴趣，能认真倾听他们对拍摄的要求，会发现他们还是很容易相处的。如果你让他们感到这一拍摄过程很享受，那么，他们会积极地配合你摆好每一个姿势。

孩子在十几岁时，自我意识最强，有些人好出风头，很乐意看到照片中的自己，但大多数人会对自己照片中的形象感到担心，特别是当他们的皮肤由于荷尔蒙的作用发生变化时。你应该尽可能用好光线，捕捉他们好的一面，令他们看上去更像"成人"。在相机面前表现得神态自如，开开心心地拍好每一张照片。

BRETT HARKNESS

与十几岁的少男少女合作是有乐趣的，你要用影像捕捉到这种快乐。让你的助手或朋友帮忙，逗他们开怀大笑，你就能捕捉到这样的时刻。少年一般会有多种爱好，你可以尝试将他们的爱好拍进照片，可以让他们在服饰上穿出个性来，也可以拍出他们专注于滑板、赛车的神情，等等。

他们想要什么样的照片？

你要拍的不仅是你和孩子父母喜欢的照片，你应该尊重被摄对象的想法，他们想要什么样的照片？你对他们的想法可能会感到惊奇。当我们问起凯蒂想拍什么样的照片时，她说她想要拍一张精致的黑白照片，眼睛不看镜头的那种，她还给我看了杂志里的一张她心仪的照片。这不是我们计划拍摄的那种照片，但我们还是花了一些时间拍到了凯蒂想要的照片。为了拍这张照片，我们让凯蒂坐到落地玻璃门旁边，这样，她的侧面就会被柔化过的光线照亮，然后在地板上放置一个带柔光箱的影室闪光灯，以提供从对面方向过来的向上的光线。这张照片用Photoshop软件转换成了黑白照片。

单色布光

如果你打算将影像转换成黑白照片，你就不必担心由于布光而产生的偏色问题了。

拍摄少年要点

1. 一定要让他们开心、放松，使他们感到拍照很有意思。这样，你就能拍出好照片，否则他们心烦气躁，毫无生气，就不会有好照片产生。
2. 问问他们有什么最喜欢的偶像的照片，你可以帮他们拍出风格类似的照片来。
3. 让他们大致了解你想让他们穿什么样的衣服（比如淡色的T恤衫、牛仔裤，等等），但一定要保证他们乐意接受你的要求，不能强求。
4. 与他们说话的时候不要语气不太正式，但要注意不要使用"酷毙了"这样的词语，以免适得其反。
5. 你拍到了好照片，就可以让他们看看液晶显示屏里的效果。如果他们喜欢，那他们就有了继续拍摄的兴趣。
6. 不要在父母或朋友一旁观看的情况下拍摄。那样，他们会感到不自在，所以，请不拍照片的人离开现场。
7. 一定记得给他们带上小礼物以表示感谢，相片印出来要记得送他们几张。花钱虽然不多，但这是对他们付出时间的真诚谢意。

回放你所拍的影像

有时候少男少女很担心自己在照片中的形象，所以，拍了几张照片后，可以在液晶显示屏上回放所拍的影像，让他们看到自己最好的形象，以增强自信心！

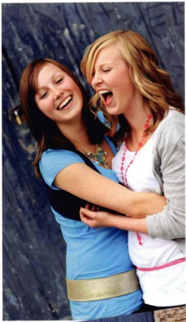
少男少女们通常很愿意穿着他们最喜欢的衣服拍摄时装人像照片。一定要将这样的人像照印出来送给他们，以表示对他们合作的感谢。

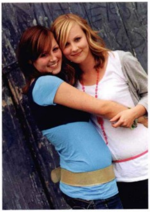
BRETT HARKNESS

拍摄实例

开心姐妹生活照

丹尼尔·莱扎诺为两姐妹拍了一次户外生活照。他发现，如果她们在拍摄中很开心，那就能拍到绝佳的照片！





海莉（16岁）和凯蒂（14岁）与我同属一个大家族，我认识他们已经十多年了。她们对我为她们拍照并不陌生，她们的照片也常常刊登在《数码单反摄影》杂志的各个栏目，但这次拍照有所不同，这次要拍的是她们自在的生活照，而不是为了展现某一种特定的摄影技巧或为了测试相机性能而拍的功用性很强的照片。在拍摄前几天，我就问过她们想怎么拍，她们没有特别明确的想法，所以我请她们翻阅各种时尚杂志和以前的《数码单反摄影》杂志，看看有什么喜欢的人像类型没有。时间久了，她们就有了很多想法，主要想拍精致的黑白人像照片和时尚生活人像照片。至于她们父母的愿望是很简单的：拍一系列姐妹俩在一起的照片就好。

我在她们的家乡（林肯郡的斯坦姆福特）的中心地带找到了一处很有特点的拍摄场地，那天是阴天，正适合于户外拍摄。蓝色的大门正好成为拍摄海莉姐妹时尚人像照的理想背景。首先，我让她俩玩闹一会，使整个拍摄活动有更多的乐趣。在她们推搡嬉闹的过程中，我抓拍了好几张照片。几分钟后，她们意识到这会是一次有趣的拍摄活动，所以她们非常活跃，很乐意接受我的指令。我拍了一张她们俩相互倚靠、拥抱的照片，效果非常好，因为姐妹俩看上去真的十分开心！

接着，我开始拍海莉的单人照。她短时间内摆了好几个姿势，我从不同角度进行拍摄，拍到了很好的照片。银面反光板恰到好处地把光线反射到海莉身上，弥补了不需要的阴影。我请凯蒂拿着反光板，这样让她也积极地参与到摄影活动中来。除了全身照以外，我们还拍了几张头像照片和半身照，以及几张脸部特写照。我尽量让拍摄一气呵成，但对细节还是十分关注的，请海莉把眼睛前面的散乱头发捋到一边，还请她摘下了粉色的项链。我们还让凯蒂将反光板临时作为扇子使用，增添了拍摄的乐趣。凯蒂的"大扇子"一扇，海莉的头发四处乱飞，我赶紧把这个场景拍了下来。她秀发飞舞的场景是稍纵即逝的，我的目的不是拍这样的照片，但这样做能使她们热情高涨，这对我拍摄后面的照片十分重要。她们俩都很放松，于是我又拍了好几张她们俩站在蓝色大门前的合影照，这次我请了一个助手来拿反光板。只有短短20分钟时间，我们拍到了风格各异的一系列照片。我请她们俩在液晶显示屏上观看，可以看出，有几张照片是非常好的，可以印制出来挂到墙上。

快乐拍摄！

如果被摄对象在拍摄时很开心，你就可能拍出很好的照片。我让姐妹俩先胡闹一会，我在一旁进行抓拍。然后等她们完全放松了，就请她们摆几个优美的姿势。将反光板作为临时风扇使用，能使她们的情绪（以及海莉的头发）飞扬！

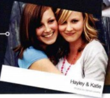
好主意

浮动面板

非常现代、非常时尚的展示图片的方式是将图片装入一个浮动面板。图片印制出来后，就放在一张薄薄的轻质铝板上，铝板上端的横轴插入安装在墙上的轨道，这样，图片就好像浮在墙上似的。

照片书

很多公司生产照片书，上面有你的照片和文字。我们用Apple iPhoto软件制作好我们自己的相片书，然后在网上付费，一星期之后，相片书就会邮寄到家。



拍摄少年小结

✓ 拍摄生活照片，正式的影棚不如户外场地来得有趣。户外场地还能更好地展现拍摄对象的个性。

✓ 给两个（或更多的）少年一起拍照，拍摄过程中就会有更多的乐趣，也可能拍出更好的照片。给一个人单独拍照时，另一个人还能成为帮手，帮助拿反光板，这样也就参与到摄影活动中来了。

✓ 不要相信别人对少年持有的刻板看法：邋遢、沉闷、自我封闭。实际上大多数少年很聪明、机灵，拍摄时非常风趣。

✓ 如果你拍的是女孩，在拍摄之前，一定要化妆一下。当然只要稍微化妆一下，掩盖住皮肤的缺陷就可以了，千万不要浓妆艳抹！

少年+开心=成功！

拍摄少年（其实任何年龄段的孩子都是如此），使他们开心是你拍出生动、自然的好照片的保证。

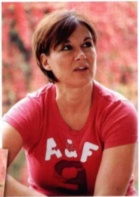
影像细节

曝光：1/400秒，光圈f/4.5（ISO 250）

拍摄实例

完美家庭照

丹尼尔·莱扎诺前去指导《数码单反摄影》杂志的读者沙恩·史密斯拍摄，看看史密斯在一小时内能抓拍到什么样的照片。史密斯的拍摄对象是其妻子特雷西和他们12岁的儿子康诺，还有他们的老朋友——一条名叫本森的狗。



有一句老话这样说，“不要拍孩子与动物”。所以，等待《数码单反摄影》杂志的读者沙恩·史密斯去完成的任务是非常艰巨的，他不仅得指导和拍摄他的另一半，以及特别爱动的儿子和爱犬本森，而且给他的时间只有一个小时，压力不小啊！

拍摄在林肯郡的集镇斯坦姆福特的一个风光秀丽的公园里进行。这个公园小河环绕，小溪众多，是拍摄完美户外照片的好地方。这次拍摄只用自然光线，除了一个Lastolite Tri-Grip银/白反光板外，没有别的布光附件。

我与沙恩及其家人见面后，一同来到这个我最喜欢的一个拍摄场地：河边有棵大柳树，河上有座桥，这些正好成为理想的背景。我们极其幸运，这天是一个阴天，光线明亮但单纯、柔和，是拍摄户外人像照的理想光线。我对大家简要地宣布了拍摄任务，沙恩就从器材包里取出他的尼康D80，准备拍摄。

“我将相机调到光圈优先模式，你说这时最好做什么样的设置呢？”沙恩问道。我建议他使用f/5.6的光圈，这样能使画面清晰锐利、景深小、背景虚化，特别是他使用了远摄镜头的最大焦距。我看光线不是太亮，所以建议他设置ISO400的感光度，以保持较高的快门速度——即使远摄镜头有减震系统，我们还是小心为妙，我不想让相机抖动毁坏他所拍摄的影像。我们检查了液晶显示屏，看到我们的曝光数值为1/250秒，光圈f/5.6——这是很理想的设置。

接着就开始计时拍摄了。人像摄影成功的要诀是摄影师与被摄对象良好的关系和摄影师高超的摄影技巧。沙恩对被摄对象的了解自不待言，但这种熟悉程度也会产生问题，特别是被摄对象在相机前摆姿势时，因为缺少新鲜感而会对相机产生厌倦心理。

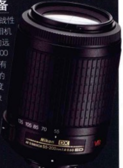
沙恩先拍了几张特雷西与康诺并肩站立的照片，这是很不错的开始，摆姿势的成分不多，这使他们三人之间气氛更加和谐，也使得不怎么喜欢照相的特雷西感到更加放松。在柳树树荫下，光线非常暗，所以我们请康诺的朋友马克斯做帮手，请他拿着反光板，将一些光线反射到主体身上。用银色反光板反射光线，提升主体的皮肤色调，弥补阴影，这是整个拍摄活动一直使用的布光技巧。

最初的挑战来自河边的大柳树下。Lastolite反光板的银色面有助于将更多的光线反射到被摄主体上。仔细构图，以将水中的圆筒排除在画面之外。

通过光圈选择，将主体身后的景物失焦虚化，使得可爱的红红的弗吉尼亚蔓草、石桥和流水成为有趣的背景，但又不至于让观看者分散视线。经过几分钟的拍摄，沙恩请妻子和儿子蹲下身子，这样，他们的爱犬就能进入画面。把每个被摄主体精心安排到河边，确保河边的圆筒不进入画面。

在河边拍了几分钟后，我们决定换一个背景。这次，沙恩使用柳树干作为道具，让特雷西和康诺分别从树干的两边探出头来，以拍出一张有趣

沙恩拍摄家庭人像使用的装备



为了完成这次具有挑战性的任务，沙恩在尼康D80相机安装了尼康55～200毫米的远摄变焦镜头。AF-S55～200毫米 f/4-5.6G ED镜头具有减震系统，能使你在较低的快门速度和较低的感光度设置下进行拍摄，而不用担心手动破坏影像效果。与尼康D80配合使用，能得到82～300毫米的有效焦距，使你能在被摄主体不知情的情况下从远距离进行抓拍。欲知尼康数码单反相机的详情，请访问：www.nikon.co.uk。

55～200毫米远摄变焦镜头的灵活性使它成为我们这次人像拍摄活动的绝佳镜头，令我们捕捉到从局部特写到多人合影的种类各异的人像照。

的照片。我让沙恩略微倾斜相机，而不是以水平持握的方式来拍摄。这个小小的角度变动为照片增添了些许戏剧性。

我们差不多拍了半小时，这时沙恩请妻子和儿子坐在一张野餐桌子旁。接着，他用十分钟时间为他们拍单人照或合影。可以看出，康诺已经有点厌倦了——他的注意力已经集中了半个小时，这已经很不错了，因为孩子们的兴趣点是很快就会消失的。我看沙恩从未失去过耐心，不断地开玩笑，与康诺聊天，好让拍摄活动继续下去，这一点令我十分感动。

还剩下15分钟。沙恩问是否能到河对面的几扇旧门那里去拍。这是一个很好的想法，那斑驳的油漆可以成为很好的背景。沙恩花了10分钟时间从不同的角度和视点进行拍摄，拍到了风格各异的各类照片，有用55毫米镜头拍摄的两个人站在门前的横画幅照片和用200毫米镜头拍摄的半身照。沙恩打算使用滑板这个道具，把它拍入镜头，增添画面的情趣，以更多地展示他儿子的个性和兴趣。

一个小时的拍摄时间很快就过去了，我们开始往停车场走。沙恩看到路边长着很好看的草，觉得这里能为妻子和儿子拍出最后几张好照片，但我没有把握。事实证明他是正确的！他说着笑话，让妻儿开怀大笑，抓拍到了几张很好的照片。这是一个完美的结尾，我看到他在这么短的时间里拍到这么多照片，真是难得！今天拍的几张照片肯定会进入史密斯的家庭相册，或许还会挂到墙上呢。

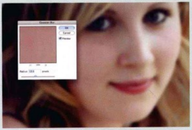
最后的15分钟是在一个油漆斑驳的旧车库门前拍摄的，这几扇门成了很有趣的背景。

沙恩的体会

我承认我是很紧张的，因为，我实际上是在指导拍摄，而不是仅仅在拍照！我不想表现得太愚蠢，我理论上知道如何拍好照片，但技术上却犯了难。所以，如果光线适合的话，我的照片效果就很好。丹尼尔建议我将相机设置为光圈优先模式，这真让我如释重负。我最难把握的事就是想抓拍自然的照片，但不知如何设置相机，特别是在拍摄孩子和狗时！我真是很担心我的黑狗本森。反光板真是很不错，反射了足够多的光线到主体身上，形成了很可爱的自然效果。10分钟后，我很放松了，但我对第一个拍摄地点不是很感兴趣，一直想换一个地方。我几个月前见过很旧的车库门，觉得那是很好的背景。另外，把康诺的滑板拍入画面可以为照片增色不少。虽然我现在比那时候更喜欢在河边拍摄了，但那天拍的照片中，我最喜欢的还是最后在路边为特雷西和康诺所拍的那几张。

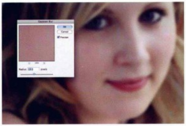
能在最后两分钟内抓拍到这样的照片，真是不错。我真没想到一个小时的任务在时间安排上还真是那么分秒不差！

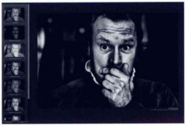
Add Noise
OK
Cancel
Preview
100%
Amount: 5.5 %
Distribution
Uniform
Gaussian



数码处理技巧

用我们的这份后期处理教程来改善影像的品质，增加影像的创意效果





专家指点

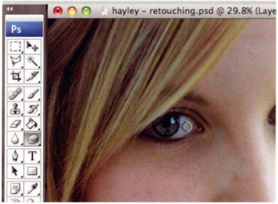
皮肤修饰

伊恩·法雷尔：对人像照、时尚和广告摄影作品进行数码处理的做法，业界历来有各种不同的看法。有人认为这是不必要的，画蛇添足，而很多人则认为数码后期处理是一张成功照片的必经之路。但有一个事实是不可否认的：你所看到的杂志或广告上的照片哪一张不是没有经过修饰的——眼睛变亮了，牙齿变白了，皮肤变光滑了，雀斑不见了。你现在看到一本杂志上光鲜的照片根本看不出有修饰的痕迹，这只能说明修饰得实在太高明了。

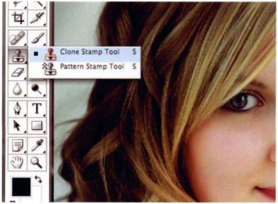
这种成功修饰的秘密就是，肯花时间，尽量做到精确。使用图形表，一幅影像花上一个小时的时间。Photoshop技术本身是很简单的，重要的只是应用方法。我们看看这里面有什么奥秘。

开始动手吧！

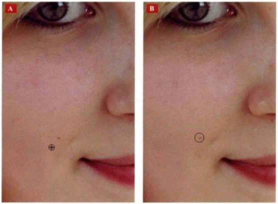
- 所需时间 60分
- 所需设备 Adobe Photoshop CS或Elements
- 还需要 图形板



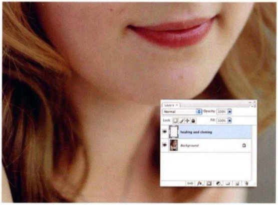
1 可以加大眼睛的亮度，以增加视觉冲击力。使用“海绵”（Sponge Tool）工具增加饱和度。选择小型的、软边的刷子（不透明度为20%），在眼白处刷去颜色。然后特意对左边眼睛作过度饱和处理，以显示这个工具的有效性。



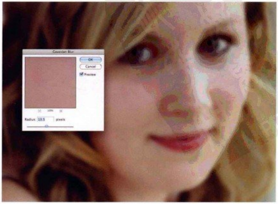
2 每一个人都有皱纹、斑点和粉刺，即使超级模特也有。这些可以用“橡皮图章”（CloneStamp）工具或“修复画笔”（Healing Brush）工具轻松擦去。最好在单独的图层进行处理，以免破坏原始影像。点击“图层>新建>图层”（Laywer>New>Layer）来创设新的工作图层。无论你使用“橡皮图章”还是“修复画笔”工具，开始时使用15%左右的不透明度，然后慢慢增加。



3 选择“橡皮图章”工具，找到你想处理的斑点附近的干净皮肤区域。整个区域应该保持相似的色调，这一点很重要。按下Alt键，屏幕上将出现一个十字准线。点击干净区域，然后将鼠标移至斑点处，一直按着鼠标，慢慢地“粉刷”这个地区，直到斑点消失。



4 去除了明显的皮肤斑点后，就该平整别处的皮肤纹路了。我们先把纹路彻底清除，然后再部分恢复原始的纹路，使皮肤看上去更加自然。选定原始图像及克隆的和修复的图像，然后点击“图层>合并下一图层”（Layer>Merge Down）进行图像合并。然后复制图层（Layer>Duplicate）。



5 使用“高斯模糊”（GaussianBlur）滤镜给这个复制的图层增添些模糊效果：10%~15%的模糊度就可以了。下一步怎么做，视你所用的软件版本而定。如果你使用的是Elements，那就需要擦除模糊化了的图层的一部分，以使模糊效果只出现在模特的皮肤上。使用软边刷慢慢刷，这是非常需要耐心的环节。

原始影像中模特的脸部是用柔和的日光照亮的，这样的拍摄用光技巧也同样适用于户外照片的拍摄或人工光源（比如影室闪光灯）的使用。

克隆工具和修复刷

你在第三步中看到，要将影像的一部分像素复制并粘贴到影像的另一部分，克隆粘贴工具是极为有用的。而修复刷工具又是什么呢？可以在什么情况下使用呢？修复刷工具也能使你修补斑点，但是这种工具是从你试图修补的地区周围复制一部分像素，粘贴到斑点上，这样就与原纹路、光照和阴影效果相配，使结果更加自然。所以，如果你只想把影像的某一部分擦除，那就用克隆工具，但是，如果你想做更加细节化的处理，那最好使用修复刷工具。

6 如果你使用的是全版的Photoshop，更好的解决办法就是增加一个图层（Layer>Add Layer Mask> Hide All），这个图层会隐藏模糊的图层。然后可以点击图层面板上的图层图标，使用Photoshop粉刷工具涂上白色涂料，把皮肤刷成模糊效果。为了去除模糊，切换到黑色涂料。

7 不管你使用哪种方式，你都可能会得到过度的效果。要改变这种情况，可以减低模糊图层的不透明性，这样就会部分恢复原有的光亮。调整的幅度大小取决于原始的影像状况，你可以大胆地进行试验。你所修饰的主体的皮肤应该有些纹路，否则就会显得不自然。

专家指点

混合模式

卡洛琳·维金森： 控制和调节对比度和色彩饱和度是Adobe Photoshop所擅长的，但对比度和色彩饱和度常常是相互关联的。提高图像的对比度后，你就会发现图像的色彩看上去也过分饱和了。调整色阶或曲线是改变对比度最常用的方法，使用“调整色彩/饱和度”工具是调整图像色彩的常用手段。在多层图像中使用混合模式，是更为快捷的方法，你的创意灵活性也更大。

开始动手吧！

所需时间
10分

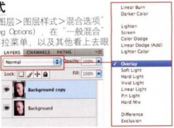
所需设备
Adobe Photoshop CS或Elements

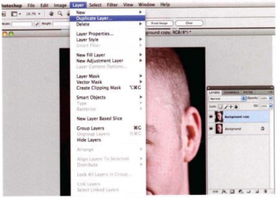
简单说来，混合模式决定了顶层图层影响或“混合”下一个图层的方式。总共有25种混合模式供你选择，每一种模式会产生不同的效果，但是有一组模式是专门用于改变对比度的，其中包括柔光、硬光、直射光、混合光，以及最常用的覆盖模式。每一个模式处理亮光和暗调的方式都是不同的，所以你可以多加试验。另外需要说明的是，你可以将这些模式加到任何图层上去：复制的图层、调整图层、填充图层或不同的图像图层。

如果你对处理多种图层和混合模式感到陌生，不用担心，这些听上去比较高深，其实不然。实际上，这份案例可以看做是对你用Photoshop和Elements来处理图层的一个鼓励。我们来看看该怎么做。

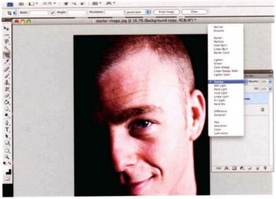
找到图层混合模式

虽然你可以进入“图层>图层样式>混合选项”（Layer>Layerstyle>Blending Options），在“一般混合”条目下找到混合模式下拉菜单，以及其他看上去眼花缭乱的高级选项，还有一种更快捷的方法——所有的混合模式都可以在图层面板的左上角的下拉菜单上找到，这个图层面板默认选用正常混合模式。

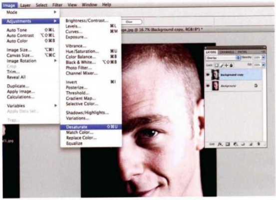




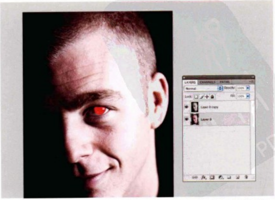
1 要用这个技巧，你至少需要两个图层，因为一个混合模式决定顶层图层与其下一个图层的混合方式。所以，一开始，我复制了背景图层，方法是点击背景图层，选择“图层>复制图层”（Layer>DuplicateLayer）或Ctrl+J。



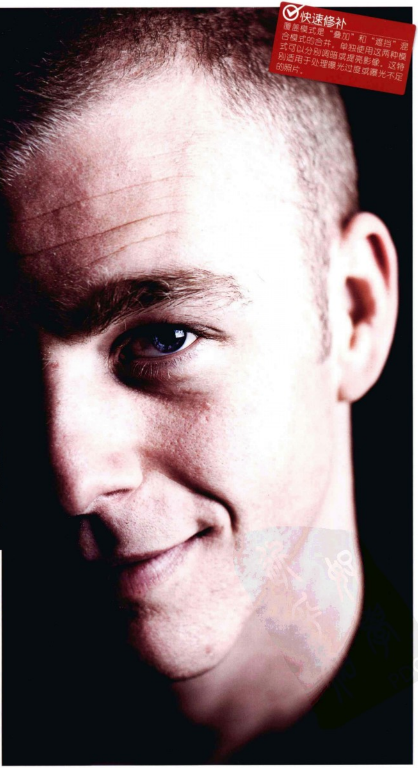
2 我想加强对比度，所以浏览了混合模式的菜单，最终选择了覆盖模式，因为这种模式使暗部更暗，亮部更亮。如果效果太强烈，那就降低顶层图层的不透明度。对比度提高了，相应地也使脸部的色彩过分饱和，脸部呈现红色。



3 我必须将对比度和饱和度分离开来。于是继续使用覆盖模式，将不透明度设为100%。执行“图像>调整>去色”（Image>Adjustments>Desaturate）将色彩从顶层图层中分离出来。这样增加了对比度，而色彩保持不变。我喜欢这个工具！



4 在减少图像的饱和度时，我使人物眼睛失去了光泽。为了恢复眼睛的光泽，我使用了快速蒙版和小刷子，在背景图层上选择了眼睛。再次点击快速蒙版图标，接着加强颜色“图像>调整>色相/饱和度”。

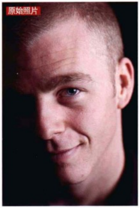


快速修补

覆盖模式是“叠加”和“遮挡”混合模式的合并。单独使用这两种模式可以分别调暗或提亮影像。这特别适用于处理曝光过度或曝光不足的照片。

最后影像

总体来说，我对调整后的影像还是很满意的，但还是觉得略微有点柔，所以，我加上了高反差滤镜来加强细节。我再次复制背景图层，把它变成顶层图层，然后加入一个设定为500万像素的高反差滤镜“滤镜>另一个>高反差”（Filter > Other > High Pass），选择混合模式来覆盖。试验各种不同的滤镜和混合模式，以求多样的创意效果。



原始照片

专家指点

波普艺术人像照

卡洛琳·维金森： 当有人提到安迪·沃霍尔这个名字时，首先浮现在你脑海里的可能是玛丽莲·梦露或一只坎贝尔牌的汤罐的蒙太奇照片。沃霍尔是20世纪50年代波普艺术运动最著名的艺术家之一，60年后，我们依然在复制他的风格，只不过有了Photoshop，复制起来更省力了。说到要选择一张图片制作成Photoshop版的波普艺术图片，最好选择一张对比度强的照片，因为，你将要把阴影用作你色彩的黑色轮廓。没有很好的阴影细节来界定脸部，你的拍摄对象在最后的成像中就会显得没有了鼻子或嘴巴。如果你没有把握，就将影像转换成黑白照片，然后点击"图像>调整>阈值"(Image>Adjustment>Threshold)，移动滑块，看看图像是否保留了足够的细节。你还应该挑选一张背景与主体对比鲜明的照片，这样就很容易用"魔棒"工具进行浓缩。有些照片出来的效果好，而有些则不好，关键还是要多试多练。所以，还等什么，赶紧用Photoshop的图形技术来使你的照片获得新生，重新焕发活力。

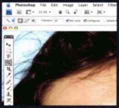
开始动手吧！

所需时间
15分

所需设备
Adobe Photoshop CS4

"魔棒"工具达人

如果你想选择整个背景，则需细微地调整"魔棒"工具的容差值，若要做多重选区，还需同时摁住"shift"键。

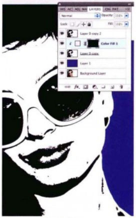


1 打开影像，将"背景图层"拖入新图层图标上来复制图层。点击"图层>新建图层"(Layer>New Layer)，在这两个图层之间加上一个新的有色图层。然后点击"编辑>充满图层"(Edit>Fill Layer)，选择一种颜色。拖动这两个图层之间的图层，点击顶层图层。

2 使用"魔棒"工具来选择背景，按"delete"键来显示后面的彩色背景。进入"选择>取消选择"(Select>Deselect)，然后进入"图像>调整>降低饱和度"和"图像>调整>阈值"，移动滑块，以保留脸部细节。

3 进入"滤镜>模糊>高斯模糊"(Filter>Blur>Gaussian Blur)，将滑块设置为1像素，增加模糊度。将顶层图标拖到新图层图标进行复制。选择"油漆桶"工具，按下"X"键来选定白色背景，点击脸部("X"键把背景颜色从黑色变成白色)。

4 选择顶层图层的混合模式来增加图层。点击第一个图层，创设一个调整图层(在图层面板上的裂开的圆圈图标)。选择一种颜色用作一种皮肤色调，然后选择"油漆桶"工具，按下"X"键，用黑色填充图层，盖住颜色。



5 按住"Alt"键，点击第二与第三图层之间。选择"画笔"(Brush)工具，按下"X"键来选择白色背景颜色，在皮肤区域进行粉刷。创设另一个颜色调整图层，选择第二种颜色，裁剪下面的图层，重复每一种颜色。

6 选择"裁剪"工具，按下"Shift"键，同时从左上拉到右下，创建一个正方形图像。移动正方形，直到你对裁剪结果感到满意为止。双击完成。按下"Shift"键，点击每一个图层，选定除了背景图层的所有图层。

7 按住“Cmd+T”键，进入自由变化菜单。在顶部的选项中，把宽高的百分比改为50%，将图像移至照片的左上角。选择“移动”工具，按住“Alt”键，将图像拖到右上角，加以复制。重复三次，安排好4幅图像的位置。

8 为了改变背景的颜色，下拉图层面板，选定正确的图层，然后选定一种颜色，使用方格上的“油漆桶”工具。如果想改变其他部分的颜色，双击相应图层的颜色框即可。

专家指点

天使“变”魔鬼

斯图加特·拜沃特： 我一直想拍这样的照片：拍摄对象与他所投下的影子不一样。我多次看见过这样的照片，一直在纳闷，这是怎么拍出来的？要做到这样的效果其实有好几种方法，多与巧妙布光、比例和轨迹相关。这似乎有些复杂，于是我想用一种更简单的方法来完成。最后，我决定用一张白纸作为影室背景，拍两张照片，一张照片中光源在白纸前面，另一张照片中光源在白纸后面。为了拍摄阴影，我让被摄主体站在白纸后面，因为这纸足够薄，能看到他的影子，又不至于完全透明。同时为拍摄人像照，我又让被摄者站到了白纸前面，最后将这两张照片在Photoshop中合成。不过，需要指出的是，如果你能找到两个身材、个头相似的人，投下的剪影也相似，那么你能拍一次就得到这样的效果。

开始动手吧！

所需时间
60分

所需设备
佳能EOS10D，17～40毫米镜头，两个interfit影室闪光灯，pocketwizards Lastolite白色影室背景纸卷

还需要
魔鬼道具和风车

试拍

影室布置：如果让小孩子站在那里傻等，他们很快就会感到厌倦。因此我决定在我的拍摄对象到来之前就开始练习这个技巧。我把一个影室闪光灯放在白背景纸后方，大约对着我想让“魔鬼”阴影出现的区域。我将第二个影室闪光灯（带上柔光箱）放到“天使”站立位置的旁边。然后我请两个同事站在指定的位置上，试拍了几张，直到我对曝光感到满意为止。背面的光是全功率输出的，而前面的闪光灯装上了柔光箱，输出功率设置为约全功率的1/3。接下来，我把相机切换到手动曝光模式，将快门设置为最大闪光同步速度（1/60秒），光圈为f/22。

影室闪光灯照明

虽然不用闪光灯，也可以完成这个技巧，但是用了闪光灯，拍摄起来更加容易。因为，这样你可以调整每一个闪光灯的功率，以达到前景主体和背景光的完美平衡。影室闪光灯还可以布置在不同的位置，以求最佳效果，这在拍摄特定主体（比如活泼好动的孩子）时尤为有用。我们使用了两个内置灯头，前灯有一个柔光箱，后灯装上了集光器。

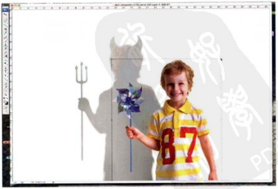
1 我的拍摄对象一到，我就给他看我的试拍照，这样他就明白我的拍摄意图了。接着，我请他站在指定的位置上，请他的父亲站在屏幕后面“魔鬼”的位置上。这样，我就能顺利构图，同时也使“天使”日后很容易易用Photoshop来裁剪。然后我从不同的高度拍了几张“天使”的照片，并在相机液晶显示屏上回看。

2 拍到了孩子微笑的好照片后，我请他戴上魔鬼的头角，手拿三叉戟，站在白背景纸后面的椅子上。他的母亲在一旁看着，确保他不从椅子上掉下来弄伤自己。我在相机的液晶显示屏上查看了第一张照片，确信一切都到位了，比如风车/三叉戟的角度，孩子双手的位置等。接着，我就拍下了“魔鬼”的照片。

最后影像

这样的照片完全可以一次性拍得。但是，除非你运气足够好，有两个几乎一模一样的主体，否则，还是通过合成两张照片效果更好。两种方法都值得尝试，只要掌握得好，你一定能够拍出真正有趣的照片来。

3 我拍好所需的照片后，就把照片上传到电脑。从中选出了两张最好的照片——一张是影子的，一张是小孩的。用Photoshop打开这两张照片。接着，我使用“图像>调整>色阶”（Image>Adjustments>Levels）(Ctrl+L)，往左移动白色滑块，直到背景几乎变成纯白为止。接着，我使用“魔棒”工具，把宽容度设置为10，点击白色背景，做出选择。然后使用“选择>反相”（Select>Inverse），选择了主体。



4 使用“编辑>复制”（Edit>Copy或Ctrl+C），对选好的主体进行复制，关闭文件。然后处理影子图像。使用色阶工具，方法与我处理小孩影像的方法一样，以得到一个清晰的白色背景，然后使用“编辑>粘贴”（Edit>Paste或Ctrl+V），把复制好的主体粘贴到影子照片上。我按住“Ctrl”键移动主体，并移动鼠标或使用“编辑>自由变形”（Edit>Free Transform或“Ctrl+T”），拖动任一个角点来稍微改变主体的大小，同时按住“Shift”键，确保比例恰当。

专家指点

干净的背景

卡洛琳·维金森：拍摄人像照片时，我们可以采取很多办法来控制诸如人物姿势、布光和构图等关键因素。但也有很多你无法控制的场合。比如这张新娘照片，从窗户进入的光线是很不错的，但背景很杂乱，会让观赏者分心，成为一张不成功的照片。遇到这类照片，可以用Photoshop来增加背景的模糊度，创设小景深，使咄咄逼人的背景柔化。但是要处理好这张照片，光这样做还不够，你得简化背景。使用彩色图层来掩盖背景是改造那些用光很好但背景杂乱照片的一种很有效的方法。如果你的照片有同样的问题，不妨用这个技巧试试！

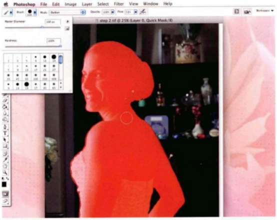
开始动手吧！

所需时间
15分

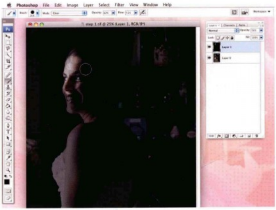
所需设备
Adobe Photoshop CS4

刷子和图层！

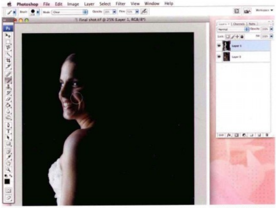
这个技巧要求你创建一个新的“黑色”图层，使用画笔工具来消除颜色，显出底下的图像。要想得到均匀的结果，必须多练多试。有一个简便的方法不妨一试：用一把柔软的、中等尺寸的、不透明度非常低的刷子来回刷，渐渐把颜色去掉。如果你在操作中犯了错，那就把刷子模式转换成“加黑”，去处理那些不透明度太低的区域。



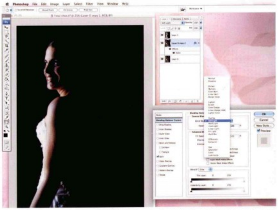
1 我试着将背景进行模糊化，做法是，把新娘掩盖起来，使用“滤镜>模糊>模糊镜头”（Filter>Blur>Lens Blur），并将半径（Radius）范围设置为100%，这样就把最大的模糊镜头应用到背景上。我想得到一张突出主体和布光的简单照片；这个方法并不管用。



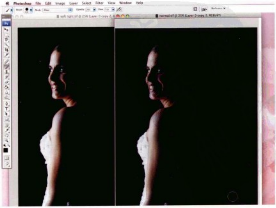
2 我做了第二个图层“图层>新建>图层”（Layer>New>Layer），并且用“油漆桶”工具将它涂黑。我将图层的不透明度降低为56%，这样就能看到底下的图像，使用清除刷子模式和62%的不透明度，开始擦除我想显示的区域。



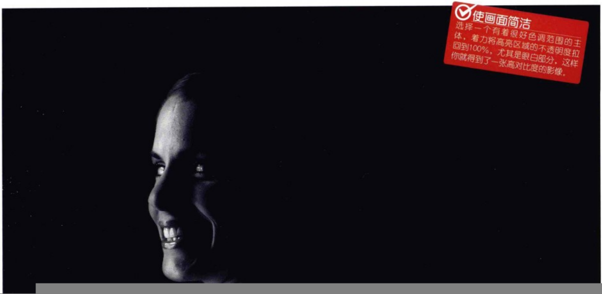
3 你可以尝试各种不同的刷子模式、尺寸和不透明度，以得到想要的效果。我发现62%太刺眼了，以至于图像不够平滑。我改用图层的100%的不透明度，同时把刷子的不透明度设置在9%~17%之间，得到了很好的效果。



4 当我对处理后的细节感到满意时，我感到新娘与黑色填充图层之间的过渡需要更流畅平滑，于是尝试了各种混合选项“图层>图层类型”（Layer>Layer Style）。缎子混合模式使我得到了最流畅、平滑的效果。

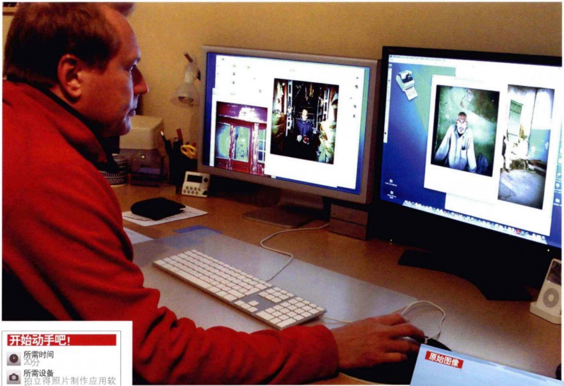


5 每一个混合选项包含了一系列的混合模式，你可以一一加以尝试。我先使用了“柔光”工具，因为这能加强新娘皮肤的光泽和对比度，但是最后，我选择了正常设置，因为这样皮肤色彩更加自然，更适合于我需要的效果。



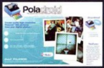
使画面简洁

选择一个有着很好色调范围的主体，着力将高亮区域的不透明度拉回到100%，尤其是眼白部分，这样你就得到了一张高对比度的影像。



开始动手吧！

- 所需时间
  20分
- 所需设备
  拍立得照片制作应用软件
  苹果Mac电脑
- 还需要
  数码图片



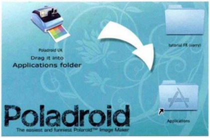
拍立得照片制作软件

想制作神奇逼真的拍立得风格的照片，你只要从www.poladroid.net免费下载应用软件即可。人人都会下载，这个软件兼容Mac和PC计算机。这个拖放式应用软件可以将JPEG格式的任何数码影像转换成可以打印的400dpi文件，这种文件带有拍立得风格的边框，就跟拍立得相机拍出的即时照片一模一样。当然，你也可以用Photoshop来做同样的格式转换，但你得掌握Photoshop使用技巧。既然我们有这个免费工具可用，何乐而不为呢？

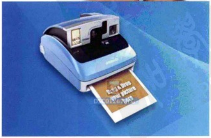
专家指点

制作拍立得风格的照片

李・弗罗斯特： 拍立得照片是一个传奇。每一个人都听说过拍立得，如果你像我一样成长于20世纪70年代，你就会记得这样一幅典型的画面：这里相机咔嚓一声还未落，大家就围到相机跟前看相机的打印机神奇地吐出一张照片来。我至今还在用拍立得相机——以极低的价格从从eBay买了一架老式的SX-70S。拍立得吸引我的不是即时可以看到照片（数码单反相机在这方面的能力更强），而是与众不同的拍立得照片外观——有点怪异的色彩，柔和的图片，带点阴影的四角，还有带交叉影线的有趣白边。可喜的是，要想得到这种外观，你现在不用拍立得相机或拍立得胶卷了，因为你从www.poladroid.net可以下载一个免费的软件，就可以制作。以下就是制作方法的演示。



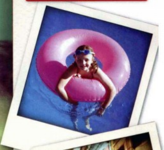
1 从www.poladroid.net下载拍立得软件到你的PC或Mac电脑上。这是一个免费软件，你无需成为会员，也没有其他附加条件。只要点击"下载"图标，等几分钟就能下载好，然后安装。以下步骤我是在Mac电脑上实施的。

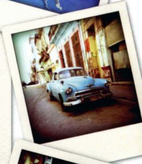


2 双击拍立得图标打开软件。你的电脑桌面上就会出现一架拍立得相机的图标，将这个图标移到一个方便的位置上。现在你只要把一个JPEG文件拖放到相机中，其他的事全由软件搞定。

家庭照片精选集

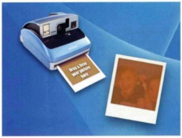
拍立得图片制作软件非常适合用于给你的家庭照片加上一层创意的光环，还不赶紧转换一些照片，然后冲印装裱起来或制成美妙的画册？





最后的拍立得照片

这样就完成了全部的拍立得体验，这张拍立得照片带着交叉影线的白色边框，色彩是如此逼真！



3 你先会听到拍立得相机发出的“滴答，呼呼”的声音。接着，一张小型的拍立得照片就出现在电脑桌面上了。真正奇妙的是，就像真的拍立得照相机那样，等一会儿屏幕上的图片就会像拍立得照片那样出现在你的眼前。

4 当图片完全成形后，一个红色蜡笔记号就会出现在相纸上，表示拍立得照片已经打印完毕。你电脑桌面上也会出现一个JPEG图标，其文件名后带有pola.jpg。要想浏览你的图片，双击这个图标。

5 你一次可以制作10张拍立得照片，如果你还需要制作，你得退出软件，再重新打开。因为，真正的拍立得相机胶卷盒中只有10张底片，而这个软件正是在模仿这一点，好像你是真的在用拍立得相机似的。

黑白人像

BJORN THOMASSEN

单色转换的10种方法

将照片转换成黑白的方法不止一种。有些方法很容易，有些则复杂一些。有些方法能自动生成，有些则需要人为控制。这里列举的是10种入门级Photoshop单色转换方法——如果你还知道别的方法，请告诉我们！

1. 灰度级别模式 从RGB切换到灰度级别模式"图像>模式>灰卡"（Image > Mode > Greyscale），清除所有色彩信息。

2. 去饱和度 在"图像>调整"菜单中，选择去饱和度，点击一下就可以去除图像中的颜色。

3. 转换成黑白 在"图像>调整"（Image>Adjustments）菜单中可以找到黑白命令，这是一个能进行更多控制的单色转换方式。你可以将这个命令作为一个调整图层来添加。

4. 通道混合器 选择"图像>调整>通道混合器"（Image>Adjustments >Channel Mixer），在单色框里打上钩，移动红色、绿色和蓝色滑块，调节颜色敏感度。

5. 只用一个通道 只观看一个通道，就能得到黑白图像。从通道面板中选取一个能得到最佳效果的通道。

6. 梯度图 这是"图像 > 调整"菜单中通道混合器中的另一个命令，常常是由于操作错误而发现了这个命令。它能够把一张图像转变成纯黑白。

7. 色相/饱和度 在一个色相/饱和度调节图层中，将饱和度滑块一直往左边移，就能去除图像的颜色。这个方法对图像无害。

8. LAB颜色 在LAB颜色模式（图像 >模式>LAB）中，从通道面板中选择A或者B。这两种方法都能让你得到单色效果。

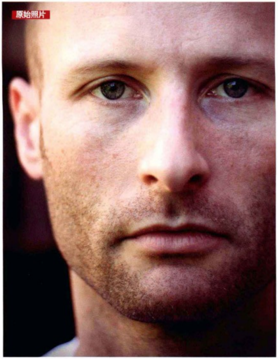
9. RAW格式 Adobe Camera RAW这款软件的最新版本可以处理单色影像。点击HSL图标，你就会得到颜色敏感度滑块，于是你就能模仿使用彩色光学滤镜的效果。

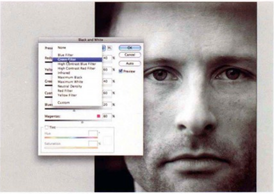
10. 双色调 这不是严格意义上的单色，但我们还是想把它列在这里。双色调影像使用黑、白，并把另一种额外的颜色作为微妙的色泽使用。打开灰级别影像，选择"图像>模式>双色调"（Image>Mode>Duotone），尝试一种内置的预设。

专家指点

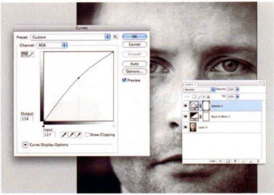
转换成黑白影像

以下分步教程将为你演示如何将你的人像照片轻松转换成单色。你对黑白人像照片可以作进一步处理。你可以保持图像的平滑简洁——这是处理妇女和儿童人像照的一个很好的办法。或者你可以增加照片的颗粒度和对比度，这种对照片粗犷化处理的方法适合于男人的人像照片。我们在这里使用后一种方法。原始照片是用佳能EOS350D相机和50毫米 f/1.8标准镜头拍摄的，只使用了自然光线，拍摄对象安迪为避免阳光直射，站在附近一幢建筑的阴影处。使用了大光圈，得到小景深，对焦点在他的眼睛部位。

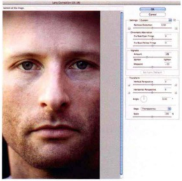




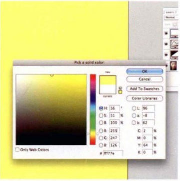
1 使用黑白调整图层“图层>新的调整图层>黑白”(Layers>New Adjustment Layer>Black & White)进行单色转换，对照片是无害的，所以，原始影像保持不变。这里红色调被加黑了一些，这就突出了安迪皮肤的纹理。如果你不想突出皮肤纹理，那就反向操作。



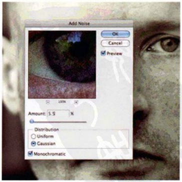
2 加黑了红色调，意味着整个图像的亮度必须加强。我们通过使用曲线调整图层来加强亮度，虽然也可以很容易用色阶工具来完成。这又是一个对图像无害的操作，你可以取消操作，随后同时调整曲线和黑白图层，以达到合适的视觉效果。



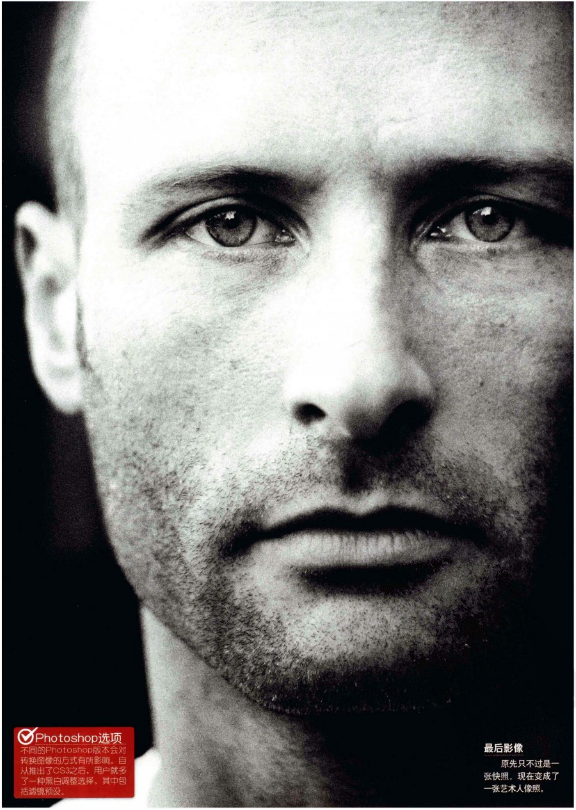
3 为了弥补图片边缘光线减少的现象，帮助完成对眼部的对焦，我们使用镜头校正滤镜“滤镜>变形>校正镜头”(Filter>Distort>Lens Correction)。现在，将暗角滑块移到左边，把画面的边沿加黑一些。点击OK键以确认效果。



4 接着增加色度——一种淡雅温暖的色度，让人联想到咖啡的污渍。这样做对图像也是无害的。先插入一个单纯的颜色图层“图层>新的填充图层>纯色”(Layer>New Fill Layer>Solid Color)，然后选择一种颜色（浅色效果最好），将混合模式改为着色。



5 我们想增加一些颗粒，但是最好先进行锐化处理，点击“滤镜>锐化>智能锐化”(Filters > Sharpen > Smart Sharpen)来锐化图像。选择“滤镜>噪点>增加噪点”(Filters >Noise >Add Noise)来增加颗粒。将初始颗粒率设置为4%，这应该能达到效果。



Photoshop选项

不同的Photoshop版本会对转换图像的方式有所影响。自从推出了CS3之后，用户就多了一种黑白调整选择，其中包括滤镜预设。

最后影像

原先只不过是一张快照，现在变成了一张艺术人像照。

专家指点

为人像照增添色调

为单色照片增加色调，使照片增添情调。这里介绍几种使用Photoshop来增加色调的方法。

为黑白影像增加适当的色调，能使影像充满情调。可以利用Photoshop对影像进行各种颜色的调整，比起化学处理手段来更便利、更丰富。增加一种单色不仅可以使影像更加美观，而且能改变影像的氛围。为了得到更复杂的色调，可以将几种色调组合起来。Photoshop能提供双色调、三色调和四色调效果，使摄影师能够把两种或更多的颜色融合在一起。

方法一：色相/饱和度

这是一种相当简单的增添颜色的方法。打开色相/饱和度对话框“图像>调整>色相/饱和度”（Image > Adjustments > Hue/Saturation），最快捷的打开方式是Cmd/Cntrl+U。首先勾上着色和预览这两个框，移动色相滑块，可以选择不同的颜色。你可以移动饱和度滑块来改变颜色的强度（不要动亮度滑块）。你可以对一张彩色照片着色，但效果并不如转换成灰度色标，再转换成RBG那样平滑流畅。

色相/饱和度是一种非常简单的处理方法，是初学者进行色调调整的入门工具。

方法二：图片滤镜

改变颜色的另一个简单办法就是使用“图像>调整>图片滤镜”（Image > Adjustments > Photo Filter），这可以在Adobe Elements和Photoshop CS中找到。再将影像转换成灰色（grayscale），然后转换回RGB。从滤镜下拉菜单中选择一种颜色，或点击颜色框启动颜色选择器（picker），这样就能创建你自己的颜色。勾上“保留发光度”，否则影像就会变得相当呆板无生机。强度滑块能使你创建一种微妙或浓重的色彩效果。

这种方法能使你根据Photoshop相片滤镜的颜色来对一幅影像进行色调调整。

方法三：双色调

传统上很多单色影像是通过复制术（CMYK）来印制双色调的，使用两种或多种颜色来加强对比度和色调范围。通常，你会选择黑色作为阴影，选择另一种颜色（往往是灰色）作为中色调。但是要想达到更有戏剧性的色调效果，可以尝试用一种颜色代替灰色，或用几种颜色进行混合。

这种色调处理方法为摄影师提供了为影像增加额外颜色的可能，能使摄影师制作出三色甚至四色的照片。但是，使影像保持简洁，能取得最好的效果。虽然这种方法是这里所介绍的四种方法中花力气最多的一种，但操作其实并不复杂，我们建议你动手试一下，这样就会明白，要制作效果很好的照片其实也不是很困难的。

首先，将影像转换成灰色，接着使用“图像>模式>双色调”打开一个对话框，将黑色默认墨水1。选择“类型”下拉菜单，选择双色调/三色调/四色调。双击墨水2中的白框，自定义颜色框就会显现。使用颜色滑块选择一种普通颜色，从左边的框中点击一种特定的颜色。点击墨水1右边的曲线对话框，来改变每一种颜色的对比度和亮度。这种方法在用喷墨打印机打印时效果很好，喷墨打印机也使用CMYK墨水。

这种方法没有貌似的那么难，能制造出令人难忘的效果。

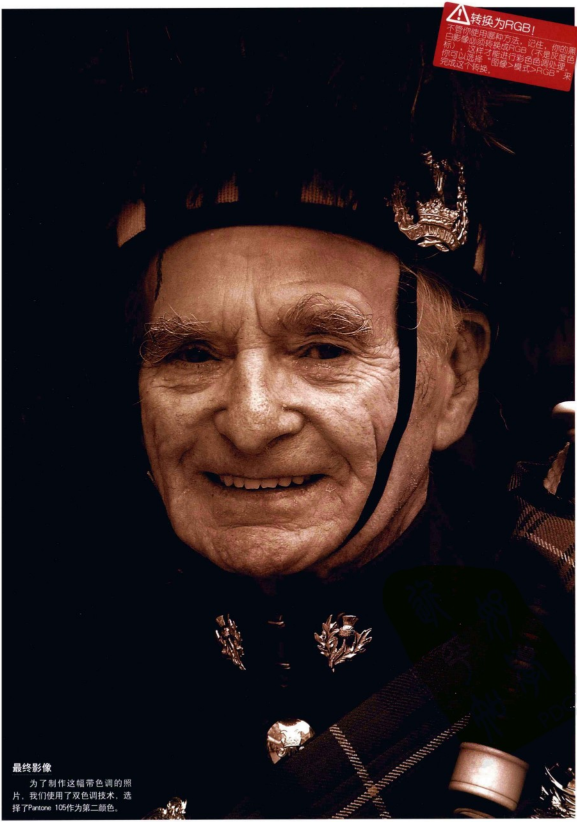
方法四：渐变

这个方法也许有些噱头的味道，但是，如果你喜欢20世纪70年代的迷幻效果，那你就应该试一下。进入“图像>调整>渐变”（Image>Adjustments>Gradient Map），点击渐变框（不是箭头）使对话框显现。点击一种颜色，用滑块调整效果。这种方法能营造一种戏剧性的效果，有时候这种效果很有用。你可以进一步运用这个方法来创建你自己的颜色梯度，选择与双色调相似的颜色来达到一种色调分裂的效果。

我们选择了一种微妙的黑色到棕色的渐变，但希望你能创建自己的渐变区域，来营造不同凡响的效果。

转换为RGB！

不管你使用哪种方法，记住，你的黑白影像必须转换成RGB（不是灰度色标），这样才能进行彩色色调处理。你可以选择“图像>模式>RGB”来完成这个转换。



最终影像

为了制作这幅带色调的照片，我们使用了双色调技术，选择了Pantone 105作为第二颜色。

POWER
MODE
SEKONIC
ISO
FLASHMATE
L-308S
SIGMA
Portalite
Portalite
Portalite
Nikon
DX
ED

人像摄影器材

关于购买何种器材的专家建议——用最好的器材套装来进行人像摄影

人像摄影的最佳镜头

你的单反相机所配备的标准变焦镜头是很好的通用镜头，适合于一般人像照片的拍摄，但是我们建议你考虑使用以下两种镜头中的一种，以拍出更好质量的人像照片。

50毫米 f/1.8“标准”镜头

在35毫米胶片单反相机时代，几乎每一架单反相机都配备50毫米 f/1.8定焦镜头。这几乎是每一个单反摄影师所用过的第一个镜头，这种镜头一直流行到标准变焦镜头开始出现的20世纪80年代晚期。80年代出现的28～70毫米镜头（以及类似镜头）有多种焦距范围，从广角到短距远摄都有，使用的灵活性比以前的镜头大大提高，逐渐替代了50毫米标准镜头。不过，最近50毫米标准镜头又开始流行起来，这有多种原因。

首先，这种镜头价格低廉。佳能、尼康和索尼的50毫米镜头，新品价格一般在100英镑多一点，二手镜头则只有50英镑左右，我们大多数人都买得起。考虑到下面这个事实，这确实是物有所值的。如今数码单反相机大多使用APS–C传感器，50毫米镜头相当于75毫米 f/1.8镜头（如果你使用佳能相机，则是80毫米 f/1.8），而很多专业人像摄影师都选择85毫米远摄镜头，光圈为f/1.8的那一款镜头要卖到300英镑。这两者相比，镜头焦距相差仅5－10毫米，但价格却差200英镑！

其次，如果你不介意买一个二手的手动调焦镜头，你用25英镑就可以买到，这仅仅是一个像样的存储卡的价格，你却买到了高质量的镜头，虽然没有AF，但你毕竟有了这款镜头。这款50毫米镜头物美价廉是毫无疑问的。然而这款镜头还有什么优点呢？可以说，它最大的卖点一定是它f/1.8的最大光圈。这么大的最大光圈，意味着具有很多摄影潜力。一般的18～55毫米镜头的最大光圈是f/3.5～f/5.6，而这款50毫米镜头则要高出2到3挡，使得取景器中的图像更鲜艳，可以让你在弱光条件下手持相机拍摄，同时可以使用更低的感光度设置。

最大光圈的主要优点是，在拍摄宽幅大照片时，可以得到极小的景深，这样就能将拍摄对象与环境分离开来。单单这一功就能为你提供很重要的创意机会，特别是人像摄影的创意机会。50毫米镜头还有体积和重量上的优势，大约150克重，长度在5cm左右，携带十分方便，特别适合外出旅行拍摄。

最后一个优点也许是最重要的——画质。与大多数定焦镜头一样，不起眼的50毫米镜头的光学品质可以说高于除了高端变焦镜头之外的所有镜头，并且在图像锐利度方面，远远超过标准变焦镜头。就锐利度、变形、光线减少和对比度这些方面而言，即使在拍摄大场景时，也没有什么好抱怨的。所以，你该明白了，这真是一款价廉物美、小巧轻便的镜头，光圈速度超快，锐度极高。是不是该动手买一款了？

最新AF50毫米f/1.8镜头

你会发现，全画幅数码单反相机的各款品牌机型保留了50毫米镜头的配置接口，如果你想节省点钱，那就不要买f/1.4和f/1.2专业镜头，这类相机体积更大，价格更贵。佳能和尼康镜头是老品牌了，所以要购买mint–condition使用的镜头！

佳能 EF 50毫米 f/1.8II

指导价： 130英镑
市场价： 110英镑
尺寸（宽×长）： 68.2×41（毫米）
重量： 130克
新款MkII镜头其实与老款镜头相差无几——这两款都值得购买。

尼康 50毫米 f/1.8D

指导价： 130英镑
市场价： 110英镑
尺寸（宽×长）： 63×39（毫米）
重量： 160克
小型轻巧，锐度高。注意看标识，以免买到旧款。

索尼 DT 50毫米 f/1.8SAM

指导价： 160英镑
市场价： 130英镑
尺寸（宽×长）： 70×45（毫米）
重量： 170克
很好的镜头，但是不易买到。记住，Minolta Dynax镜头也是适用的！

50毫米镜头的f/1.8光圈的最大优势何在？

只有在体验过速度与50毫米镜头一样快的镜头后，你才能真正理解和欣赏到这款镜头的优势。但是，相信我们，一旦你体验过了，就离不开它了。50毫米镜头的f/1.8光圈能使你将背景彻底虚化，从而突出拍摄主体。这几张图片演示了光圈从f/1.8变为f/22时景深变化的情况。

f/1.8

f/3.2

f/5.6

f/8

f/11

f/14

f/18

f/22

远摄变焦镜头

在胶片时代的后期，摄影师大都选用70～300毫米远摄变焦镜头，因为这种镜头的焦距非常多样。对大部分数码单反相机的使用者而言，55～200毫米镜头的变焦范围和其类似，这是因为，与较小传感器搭配使用，其有效焦距可以增加1.5倍。这算是个好消息，因为55～200毫米镜头比70～300毫米镜头更小、更轻，也更便宜。

55～200毫米变焦镜头适合多种主体的拍摄。最大变焦端非常适合普通人像拍摄，而最大远摄端则适合拍摄距离较远的主体或抓拍时。55～200毫米变焦镜头可选种类很多，但我们认为尼康和腾龙的镜头物有所值，镜头表现出色。大多数55～200毫米镜头价格都较实惠，能满足日常拍摄的需要，但如果你打算拍摄大幅照片，则需要购买中等变焦范围的镜头，这样的镜头具有更快速的最大光圈，能获得更好的光学效果。佳能70～200毫米 f/4L USM镜头在同一级别中是最好的。有的商店可能会游说你购买70～300毫米镜头，其效果其实和105～450毫米镜头一样。虽然数码单反相机搭配全画幅传感器是不错的选择，但我们不推荐你使用配有APS–C传感器的相机使用70～300毫米镜头，因为焦距增加会带来一些问题，比如相机抖动，在近距离拍摄时视角也非常受限制。

佳能 EF70～200毫米 f/4L USM

指导价：	790英镑
市场价：	550英镑
www.canon.co.uk	
镜头结构：	13组16片
镜头接口：	金属
最大光圈：	f/4
最小光圈：	f/32
最小焦距：	1.2m
滤镜口径：	67毫米
重量：	705克
附件：	无
外观尺寸：	76×172（毫米）
适用机型：	所有佳能EOS系列

佳能有不少价格便宜的变焦镜头，也有一些专业规格的f/2.8镜头。这款镜头是两款f/4的中长焦镜头之一（另一款还配备图像稳定器），可能是佳能4款70～200毫米镜头中最有价值的。它的最大光圈可达f/4，光圈速度更快，也正由于这一点，使得它比许多价位低的镜头镜身更长、分量更重。如果使用这款镜头，你会忽略镜身的长度和重量的缺点，因为这款镜头的自动对焦声音很轻，也非常精确，影像的画质会比便宜的镜头好很多，失真更少，细节更多，对比度更好。除非你是专业摄影师，需要f/2.8最大光圈，否则这款镜头（或更贵的IS版本）完全能满足你的需要。选购时值得考虑。

结论

价格高，但光学质量更好，物有所值。

手感：	★★★★★
功能：	★★★★★
自动对焦：	★★★★★
画质：	★★★★★
价格：	★★★★☆
总体	★★★★★

尼康 AF–S VRDX 55～200毫米 f/4～5.6GED

指导价：	300英镑
市场价：	190英镑
www.nikon.co.uk	
镜头结构：	11组15片
镜头接口：	塑料
最大光圈：	f/4–5.6
最小光圈：	f/22–32
最小焦距：	1.1m
滤镜口径：	52毫米
重量：	335克
附件：	外盒与镜头罩
外观尺寸：	73×99.5（毫米）
适用机型：	APS–C

这款镜头是早先尼康DX 55～200毫米 GED 尼柯尔镜头的延续，但增加了减震系统。尺寸和重量稍微有所增加，更重要的是，因为相机抖动被降到最低，所以在光线较低和远摄端也能拍出不错的照片。尼康镜头的变焦环很宽，但镜筒底端的手动对焦环较细。自动对焦速度很快，声音小，即使在弱光下反应也很灵敏，是锐度较好的镜头之一。使用镜头的其他变焦范围时，拍出的图像在宽焦距至中等焦距的情况下，比200毫米焦距好。在光圈最大时，其清晰度尚可，如果光圈缩小几挡，画质会有明显改善，在f/8～13时最好。

结论

所有方面的表现都非常出色，配有减震系统，是非常不错的远摄变焦镜头。

手感：	★★★★☆
功能：	★★★★☆
自动对焦：	★★★★☆
画质：	★★★★☆
价格：	★★★★☆
总体	★★★★☆

腾龙 AF 55～200毫米 f/4～5.6 LD Di II

指导价：	160英镑
市场价：	110英镑
www.intro2020.co.uk	
镜头结构：	9组13片
镜头接口：	塑料
最大光圈：	f/4–5.6
最小光圈：	f/32
最小焦距：	0.95m
滤镜口径：	52毫米
重量：	300克
附件：	镜头罩
外观尺寸：	71.6×83（毫米）
适用机型：	APS–C

这款变焦镜头以其便宜的价格、出色的品质和全面的表现而广受欢迎，宽宽的变焦环，手抓起来很方便，操作也很灵活，但与尼康比较，手动对焦环更细，操作不那么方便。自动对焦功能效果不错，虽然不是最快也不是最安静的，但很精确，在光线较弱的情况下效果也比预期的要好，其画质在整个焦距范围内都不错。需要注意的是，这款镜头只适于APS–C传感器，不适合更大尺寸的传感器，适合于佳能、尼康和索尼机型。

结论

价格便宜，表现出色，物超所值。

手感：	★★★★☆
功能：	★★★★☆
自动对焦：	★★★½☆
画质：	★★★★☆
价格：	★★★★½
总体	★★★★☆

影室闪光灯

如果你是影室闪光灯的痴迷者，那就需要必要的装备来迎合你的爱好。越先进的系列闪光灯越能满足你对额外功能、功率以及操作的需要。以下三套主打品牌的设备价格合理、功能强大、表现一流。

爱玲珑　D - Lite 4 IT Studio 2 Go kit

指导价：669英镑
市场价：559英镑
www.theflashcentre.com
精致实惠的影室闪光灯

爱玲珑D–Lite IT为摄影爱好者开始影室摄影提供一切。

Shot using the D-Lite 4 IT kit

爱玲珑是影室闪光设备中的品牌引领者之一，品质卓越，值得信赖。但是在过去，瑞士公司设备的定位人群是专业人士。这个理念随着2006年D - Lite系统的问世而发生改变，爱玲珑开始面向大众。爱玲珑近四年来都是最畅销的，他们希望新面市的设备还会有同样的成功。

这些新型号在原本已经很优秀的设备基础上又做了彻底的改进。名字中“IT”代表智慧的触发，代表灯头上的彻底改革。其中所包含的智能程序被控元件（slave cell）能使闪光系统同步（换言之，闪光灯预闪前，灯头不会亮）。在我们看来，更重要的是，它有一个内置的Skyport接收器。这样，灯头可以无线控制（也就是说不需要同步线），使用外接闪光灯支架Skyport Eco发射器（套装内含）。Skyport系统是一个无线电触发器，有4个波段（在很少的情况下，会有人有这个设备，你可以设置一个不同的波段，这样就不会相互控制对方的灯了！它同步闪光的最快速度可以达到1/250秒，标准设置为1/160秒）。

灯头有200瓦和400瓦（分别为D - Lite 2IT和D - Lite 4IT），如果可能的话，我们推荐你购买400瓦的灯头，因为功率大是非常有用的。爱玲珑接受了原D - Lite系统使用者的建议，改进了设计和结构，手柄更结实，并放有备用保险丝，改进了支架，比之前的更结实。

灯头有冷却风扇，当内部温度过高时就会自行打开，有一个可视安全指针，指示风扇被拦截或停止工作。

对初学者来说，这是一套容易操作的闪光装置。通过爱玲珑的卡口托架，安装快捷简单。如果你想增加工具，你会发现有很多附件可以选择。

D - Lite IT的控制板很简单，LED显示当前电量，下面有两个大按钮可以增减电量。你可以通过其他控制设置模拟光的最小和最大值，每次增加1/10th。还有一个按钮可以控制系统工作，停止时会发出“哔哔”声。

设置D - Lite IT简单且直接，只要花几分钟（准备柔光箱花的时间最多）。使用D - Lite 4 IT不费力气，Skyport的无线触发器表现也非常完美。再充电时间很快，大概1秒，1 – 10挡的电量调节，非常适合一般影室的工作。

D - Lite 4 IT工具有你开始影室闪光摄影所需要的所有设备，配备的盒子确保你能轻松收藏，在工具存放期间或更换地方时可以保护设备。

爱玲珑 D - Lite工具

爱玲珑 D - Lite IT 4 影室2灯头工具580 英镑
2个D–Lite 4 IT 灯头
2个 66cm柔光箱
1个16cm反光板
2个 支架
1个Skyport Eco发射器
携带箱和电线

爱玲珑 D - Lite IT 2 工作室2灯头工具510英镑
2个D - Lite 2 IT 灯头
2个 660cm柔光箱
1个16cm反光板
2个 支架
1个Skyport Eco发射器
携带箱和电线

爱玲珑D - Lite IT 2/4 二灯头反光伞 £475英镑
1个D - 2 点Lite 2 IT 灯头
1 个D - Lite 4 IT灯头
一个银色反光伞
1个半透明反光伞
2×16cm 反光板
支架
一个Skyport Eco 发射器
携带箱和电线

所有价格均参考www.theflashcentre.com

结论

爱玲珑D - Lite 4 IT质量可靠，功能、操作以及闪光灯附件都无可挑剔。不管你怎样挑选，它都值得推荐。

手感：	★★★★½
功能：	★★★★★
操作：	★★★★½
价格：	★★★★★
总体	★★★★★

爱玲珑 BXRi 500/500双灯头套装

指导价： 1028英镑
市场价： 950英镑
www.theflashcentre.com
袖珍影室闪光灯套装

这是爱玲珑的新品，比D - Lite的功能更卓越，又延续BX系列的优点，是一款简单却功率强大的闪光系统。可以选择250瓦和500瓦灯头，但价格不同，250瓦和双头500瓦的价格差距在115英镑，因此选择功率更大的更好。

闪光灯有一个全数码仪表盘，可以显示5挡电量，从1/16至满电，模拟灯控制和各种闪光设置，包括再充电提醒确认，预闪检测。多个按钮可以设定额外的功能，从智能光电学习模式到EL Skyport控制，它使用无线电触发系统。模拟灯通过自带的电源按钮装置可以单独控制闪光灯电量，也可以控制部分电量。

和D - Lite一样，BXRi 500也很轻巧，便于携带，配有一个时尚的箱子，看起来很小，似乎放不下全套闪光设备，还有一个第二小的支架袋，这样便于携带，且不占空间。灯头是短粗的，所配的柔光箱尺寸也相对较小。柔光箱越小，最终图像的对比度就会越强，拍摄全身像所需的距离就要越长。拍摄效果会偏暖，光线比内置的Stellar 600更柔和。由于闪光时间短，适合用于抓拍运动的物体。BXRi系列与Bowens Gemini在功能上有得一拼，但比标准Gemini 500R便宜57英镑。

爱玲珑 BX500Rikit
- 2个 BXRi 500瓦灯头
- 2个66厘米方柔光箱
- 2个夹锁支架
- 1个Skyport发射器
- 电线，支架包和装灯头及附件的小盒子

结论

时尚，设计优良，功率很大，先进的控制系统。

品质：	★★★★★
功能：	★★★★☆
操作：	★★★★★
价格：	★★★★☆
总体	★★★★☆

Bowen Gemini 500/500R 双灯头套装

指导价： 1028英镑
市场价： 950英镑
www.bowens.co.uk
高品质的影室闪光系统

这是Gemini系列的最新产品，改版后，新的Gemini R将取代Esprit，Esprit DX，Exprit Gemini数码和Esprit 750专业。Bowen号称是世界上最先进的发光仪，显然有些言过其实，到底做了哪些改进？目前只有250瓦和500瓦两种，但它们都是主电源，电池式电源箱可以共用，有双控制盘和数字显示器，显示电量信息和其他使用者设定模式的信息。这些模式包括预闪曝光，软启动和模拟灯泡的节电选择，当左边停止工作一段时间后，模拟灯泡就暗下来。该设备有比Gemini400更牢固的支架，一个60×80cm柔光箱，银色或白色反光伞，可选遥控器和可选无线电触发器与Pulsar，Litelink和Pocket Wizard兼容。

灯头一边，有一个拨钮可以分挡控制电量。闪光灯持续时间较短，为1/900秒，但是拍摄人像已经足够了。这款设备配上电池式电源箱可进行户外拍摄（只要再花300英镑）。整套设备放在一个结实的大拉杆箱子里，便于运输。这家设备品质不错，也很专业。拍摄效果也很自然，比400要偏暖些，但没有爱玲珑BXRi那么暖，优点很多，不仅有强大的功率，柔光箱也不错。如果经济宽裕，选择电池式电源箱则更好。

Bowens Gemini 套装
- 2个500瓦灯头
- 1个宽反射板
- 2个250瓦模拟灯泡
- 1个60*80柔光箱
- 1个90厘米银色或白色反光伞
- 2个便携闪光灯架
- 1根同步线
- 1个高级拉箱
- 1个电池式电源箱

结论

出色的设备，表现睿智。无论是否选择电池式电源箱都物有所值。

品质：	★★★★★
功能：	★★★★★
操作：	★★★★★
价格：	★★★★☆
总体	★★★★★

反光板和柔光板

反光板和柔光板价格不贵，但能对日光和影室闪光进行多方面的调节和控制。反光板和柔光板种类很多，小的可以手持，大的直径可达几米。这里重点介绍我们最中意的产品。

可折叠反光板

这是最便宜的反光板，用途广泛，适合所有形式的光源。有各种尺寸，直径从30cm到100cm不等，首推80cm和107cm的反光板。反光板有多种颜色，最开始可以使用白色和银色，这是两种最有用的颜色，在大部分光线条件下都适用。金色会增加皮肤的暖色调，但很难掌握，往往会过于强烈。大部分可折叠反光板是圆形的，但也有长方形的。Lastolite是市场上的主打品牌，种类很多，可以查看相关网站来了解详情。

5合1套装

这是布光辅助产品的首选款，其价格低廉，使用灵活，物超所值。这一套附件装在一个包装里，包装内含有可折叠半透明反光板和一个多色正反两用护套。半透明板可用作柔光板或柔白反光板，事实上，护套很有用，用护套将反光板包上可成为黑、银、白和金色反光板。5合1套装的尺寸通常有56cm、81cm和107cm之分，价格在25英镑和50英镑之间。Elemental、Lastolite、Kenro和Interfit都是很受欢迎的品牌。

手持反光板

这种可折叠反光板还有另一个优点，就是带有把手，这样你在独自工作时使用起来也很简单。如果你有助手，他可以同时手持两块反光板（或一块反光板，一块柔光板），Lastolite的TriGrip和Interfit的Easy Grip都是很好的产品，尽管价格比标准的可折叠反光板要贵，但物有所值。

带外框的附件

如果你想正儿八经地拍摄人像，那就可以考虑购买一个加外框的附件。这是一个可折叠的铝质框架，装有一块反光板和一块柔光板。这种框架经久耐用，功能齐全，但价格相对昂贵，因此只有当你决定进行大量人像拍摄时，可考虑选择购买。最适合在影室使用，但在户外为了控制和调节日光也需要使用。主要品牌有Lastolite和California Sunbounce，有各种规格尺寸，可以配上不同的反光板和柔光板。

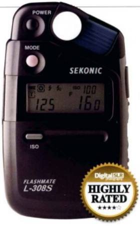
人像摄影通用附件

尽管不是必备用品，但如果你想拍出更好的人像照片，那么本页介绍的产品是非常有用的。这里精选的产品，都是物有所值的。

Sekonic Flashmate L－308S

指导价：165英镑
市场价：140英镑
www.johnsons-photopia.co.uk
手持式环境光和闪光测光仪

大部分摄影者对他们相机的测光系统表现感到满意，那么为什么还有人愿意再花一百多英镑去买一个手持式测光仪？这个价格可以再买一个镜头、三脚架和其他有用的附件了。买一个手持测光仪是否值得，这样的争论现在并没有像在胶片时代那么激烈。购买手持测光仪还是很有必要的，对初学者来说，可以用它来测量闪光量，也可以测量周围光线，因此，它在影室和户外一样有用。另外，通过拨动感光器上的白色圆顶，它可以读出入射光（落在主体上的光），这比反射读数更精确（从物体反射出的光），所有相机都使用这个系统。你可以设置以1/3、1/2或全挡递增，使之与你的数码单反相机工作方式匹配。选择模式（周围或闪光灯），设置ISO，使之与你的数码单反相机匹配，然后将测光仪置于你的被拍物体前，面对照相机，按下测量键。如果是测量周边光线，你要指定快门速度，测光仪选择相应的光圈。如果你使用光圈优先模式，这种方式就不太理想，因为你要上下拨动按钮，来获得你想使用的光圈，然后读取什么是正确的快门速度。虽然没有显示屏照明功能帮助在较低光线下照明，但前端的液晶显示屏上数字很大，便于认读。无论在室外或者在影室，Seckonic都非常精确并且一贯如此。因为如今使用数码相机，数码单反相机有即时取景器和直方图，所以这种测光仪的吸引力很有限。但如果经常要使用混合环境光和闪光灯，你会发觉测光仪还是非常有用的。



你是否需要手持测光仪，取决于你对相机曝光是否满意，以及你是否打算经常使用闪光灯和环境光进行曝光。如果你打算购买测光仪，这款值得你考虑。

参数

测量方法： 入射光和反射光
测量模式： 环境光和闪光灯光（有线和无线）
ISO： 3–8000
快门速度（环境光）： 60秒–1/8000秒
光圈： f/0.5–f/90.9
EV范围： 0至EV19.9
电源： 1节2A电池
尺寸： 63×110×22（毫米）
重量： 95克（含电池）
附件： 软盒、背带和Lumidisc

结论

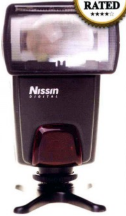
小巧、轻便，功能多，价格合理，是影室和户外摄影的理想选择。

品质：	★★★★☆
功能：	★★★★☆
操作：	★★★★☆
价格：	★★★★☆
总体	★★★★☆

日清 Speedlite Di622

指导价：174英镑
市场价：100英镑
www.kenro.co.uk
功能多、价格低的闪光灯

日清Di622有出色的品质，只需100英镑左右，与比它价格贵一倍的型号相比，质量不相上下，和同等价位的其他闪光灯相比，这款闪光灯还有更多功能，包括第二帘同步，被控闪光以及在停止使用两分钟后自行进入待机模式，以节省电池。还包含一个闪光灯支架，一块覆盖范围在16毫米的柔光板和一块内置反光板。虽然没有LCD板，但有一系列LED灯泡可以指示电量。日清适用于佳能和尼康数码单反相机，是一款性价比很高的闪光灯。



主要参数

闪光指数： 45–62（ISO 200）
照射角： 16–70毫米（24–105毫米）
回电时间： 4–6秒
回弹装置： 有（0–90°）
旋转装置： 有（0–270°）
TTL： 有　**自动对焦辅助灯：** 有
频闪器闪光： 无　**无线：** 是

结论

100英镑的市场价绝对超值。具有出色的品质和操作系统。

品质：	★★★★☆
功能：	★★★☆☆
操作：	★★★☆☆
价格：	★★★★☆
总体	★★★★☆

西格玛 EF－530 DG Super

指导价：255英镑
市场价：200英镑
www.sigma-imaging-uk.com
高精密闪光灯

西格玛不仅制造高品质的镜头，同样也生产高质量的闪光灯，这款算是它的顶级产品。该款闪光灯适合佳能、尼康、宾得、西格玛和索尼等品牌相机，而且功能强大。事实上，你需要花上一些时间来阅读EF530的使用手册，才能了解它。它的一个特有功能是高速闪光同步，能使你用到比相机正常闪光同步速度更快的快门速度。它可做主闪光灯也可做副闪光灯，有一个广角闪光灯柔光罩底盘。这款闪光灯操作简单，可通过单独的按钮和明亮清晰的LCD监视器操作。是一款很不错的闪光灯，值得考虑购买。

参数

闪光指数： 28–53（ISO 100）
照射角： 16–70毫米
回电时间： 4–6秒
回弹装置： 有（0–90°）
旋转装置： 有（0–270°）
通过镜头（TTL）： 是
自动对焦辅助光： 有
频闪器闪光： 是
无线闪光： 是

结论

西格玛提供卓越的选择，价格更加昂贵。

品质：	★★★☆☆
功能：	★★★★☆
操作：	★★★★☆
价格：	★★★★☆
总体	★★★★☆

Lastolite 1108 背景架

指导价：160英镑
市场价：150英镑
www.lastolite.com
便携影室背景架

除非你在定制的影室工作，否则都需要一些背景幕布来配合拍摄。最常用的是纸筒或布，纸筒或布需要背景架来支撑。Lastolite背景架系统是不错的选择，其中1150型还可以支撑超白乙烯基背景幕。整套设备包括两个牢固的闪光灯支架，一个可伸缩横杆，以适应不同宽度的卷帘货布帘，最宽可达3米（1108型）或6米（1150型）。整个系统一分钟内就可以组装好；不使用时，可以方便地装入小提包内。对想临时搭建摄影室或正在搬家的摄影者来说是理想的选择。虽然可伸缩，但它依然很牢固，永久使用也没有问题。

我们推荐它，不仅仅因为它足够结实，能够应付平常拍摄的一切需要，它的价格也很合理。如果你想在家里或车库里建个小型工作室，这款Lastolite绝对应该列入你的考虑范围，物有所值！

结论
简单、便宜。工作室和家里都适用。

品质：	★★★★☆
功能：	★★★★☆
操作：	★★★★½
价格：	★★★★★
总体	★★★★★

Hama 遥控器5348

指导价：35英镑
市场价：30英镑
www.hama.co.uk

与尼康MC－30的特点类似，但Hama价格便宜一半。它体积小，塑料外壳，重34克，快门线长80cm，长度恰当，按钮分两级，往前推有锁定作用。这是款经济型遥控器，性能不错。和一些大品牌相比，价格实惠，但也面临H hnel和Seculine等遥控器的严峻挑战。

结论
可靠、便宜。

品质：	★★★☆☆
操作：	★★★★☆
价格：	★★★☆☆
总体	★★★★☆

H hnel 遥控快门线

指导价：25英镑
市场价：20英镑
www.hahnel.ie

H hnel比Hama体积大，但便于把持，重量也翻了倍，大约60克，但仍属轻型的。两级按钮操作更方便，推锁更好。80cm快门线虽然不错，但更令人高兴的是它还有额外的导线。最值得一提的是配有一对可交换接头，这样不同的照相机都可以兼用。价格合理。

结论
首个遥控器的完美选择。

品质：	★★★★☆
操作：	★★★★★
价格：	★★★★☆
总体	★★★★★

Seculine Twin－1 R4 尼康

指导价：50英镑
市场价：40英镑
www.intro2020.co.uk

这款遥控器是低价位遥控器中功能最多的，有有线和无线两种操作系统，与尼康数码单反机匹配。该装置还配有一个价值35英镑的无线发射器和长50cm的快门线，但另外的小球体接收器则要通过10码插口连接在尼康单反相机上。如果你的相机有内置红外接收器，那么只需要发射器，如果前端有10码插口，例如D300，那么既可以通过导线也可通过接收器连接。我们用D300测试Seculine，其有线和无线两种方式效果都不错。红外发射器效果明显，近距离时，当它在相机后或相机前使用时，会触发闪光灯，而距离较长时，则需要发射器和接收器间没有阻碍。接收器上的小按钮可以控制球体，达到精准使用的效果，不仅如此，它的价格也合理。小巧的触点是闪光灯模式，你可以利用发射器上的LED当做手电筒，在光线较弱时拍摄十分有用。如果你使用尼康便携单反相机，这是一款值得考虑的产品。

结论
多功能遥控器，价格诱人。

品质：	★★★★★
操作：	★★★★★
价格：	★★★★☆
总体	★★★★★

闪光附件和套装

闪光灯配件的种类有很多，在普通摄影中并不是非常重要，但如果你想使自己的拍摄更有创造性，使用它们会有很好的效果。在这里，我们推荐最好的柔光片、柔光箱和闪光灯配件。

尽管有一些摄影家只喜欢用现有的光源，但一个真正的行家是能够创造性地利用其他光源的（比如功能强大的老式闪光灯）。闪光灯可以很好地补充光线，使你得到合适的曝光，同时它们也可以覆盖周围的光源，使你的拍摄更具创造性。有些情况下，直接使用闪光灯就可以了，但很多摄影家在光线非常迷人、控制有限的情况下不使用这种常用的方法。因此，要想获得专业效果，你需要寻找一些补充附件来装备闪光灯，这样可以修饰闪光，以期获得更好的效果。

选择诸多配件之前，你需要明白强光和柔光的区别，了解你预期的闪光效果。基本说来，强光产生明显的阴影，其边缘很明显，对比度强；而产生弱的阴影，没有明显边缘的就是弱光。你还需要确定所需的光线是分散自然的，还是刺眼人为的。以下所列包含了闪光灯可能需要的各种附件。

Stofen 全反光器

指导价：17英镑 | 市场价：11英镑

www.newprouk.co.uk

一些闪光灯配有夹式柔光片，如果你没有，Stofen是很好的选择。它能很好地柔化闪光灯的光线，它可通过接口连接在相应的闪光设备上，几乎每一个闪光灯都可用，且价格便宜。

总体 ★★★★★

Hama 无线同步柔光片

指导价：20英镑 | 市场价：16英镑

www.hama.co.uk

一款基本的闪光灯柔光片，适合市场上大多数闪光灯。自带魔术带，可以紧贴闪光灯，很适合野外使用。价格略高，但如果你必须使用某个你不熟悉的闪光灯时，摄影包里放的这个柔光片就体现它的价值了。

总体 ★★★★☆

Lumiquest 柔光箱III

指导价：45英镑 | 市场价：40英镑

www.newprouk.co.uk

柔光箱III在Lumiquest中是最大的，能产生非常柔和的光线，产生柔和光线的一个原因是面板前部的中央部分比边缘部分要厚，这样就减少了闪光灯头引起热点的可能性。

总体 ★★★★★

Lastolite 折叠柔光箱(38CM)

指导价：170英镑 | 市场价：160英镑

www.johnson-photopia.co.uk

这款折叠柔光箱所透露出的品质稳定性在这次测试中是独一无二的。尽管从专业角度来说它表现出色，是物有所值的，但它的价格对热衷者来说还是太高了。

总体 ★★★★★

Speedlight 专业美人罩

指导价：67英镑 | 市场价：67英镑

www.speedlightprokit.co.uk

美人罩在没有组装好之前，你或许对它的期待值并不高，但一旦组装好，开始工作，结果会出乎你的意料。它所产生的光质量非常好，绝对物有所值，是市场上最好的附件之一。

总体 ★★★★★

主要闪光灯附件

大部分闪光灯调节器都是下列五类中的一种，虽然有些可能会重叠。

柔光板

这是非常普通的，用来柔化光线，通常是一个半透明白色表面的物体，置于闪光灯前。柔光箱是这类闪光灯修饰中最常见的。

反光板

反射的光线有很多发散方式，最终会柔化光线。反光板有白色、银色和金色，选用什么颜色，取决于你想怎样变换光的色温。

色彩校正片

有两个目的——色彩校正或改变颜色效果。色彩校正片覆盖在闪光灯上，将闪光灯的颜色与周围光线的温度匹配，如钨丝灯或荧光灯。

色彩校正片改变闪光灯颜色以获得有创意的效果。

蜂巢

也叫做网格。蜂巢使得阴影和高光之间的转换比单独使用闪光灯时更顺利，光线的下落比其他调节器更加循序渐进，以类似虚光的形式表现，能够给你的图片带来印象深刻的光线效果。

长嘴灯罩

长嘴灯罩像圆锥形，将光引成一束，可以用它照亮景色中的某个部位，获得点光的效果。通常与蜂巢一起使用，获得最大化的创意效果。

Honl 闪光设备

指导价： 130英镑
市场价： 110英镑
www.flaghead.co.uk

包括： 两根跨带，1/4网格蜂巢，1/8网格蜂巢，5英寸长嘴灯罩，遮光反光板，色彩校正工具，色效工具

一个系列的产品通常不会同时出现，但是Honl工具却这样做了。长嘴灯罩和反光板由上等织带制成，承重能力强。许多附件都可以单独买到，但整套购买价格非常优惠。

反光板 反光板最常用的。用白色一面将光反射掉，以达到柔化被照物体光线的作用。但它的用处还不止这些。如果有两块，一块可用作遮光板，以控制穿过图像的光线。

8IN和5IN长嘴灯罩 Honl的长嘴灯罩功能非常多，有许多用途。它可以近距离用近乎聚光的方式引导闪光器的光，这样你可以突出表现相机取景框中的某一元素。同样，你还可以打开长嘴灯罩，以同样的方式将光反射，引导光从顶部和前方射向被摄物。

1/4网格蜂巢和1/8网格蜂巢

这些网格看上去、摸上去都非常结实。通过魔术带（包含在套装内）与闪光器连接。一旦粘上，魔术带就能牢牢地绑住，根本不用担心网格会掉下来。

色彩校正片和色效工具

可能是Honl工具中最突出的，这些使用方便的色彩校正片迅速成为闪光灯最受欢迎的附件。胶片周边有魔术贴，将它们连到闪光器上非常简单，只要将胶片盖在闪光灯上，然后按魔术贴将其粘紧。和Honl网格一样，胶片紧紧贴在上面，盖住整个闪光器。

结论

价格不低，但工具的质量是超一流的。这些配件很容易就装进摄影包中，几乎没什么分量，而且使用简单。

品质：	★★★★★
功能：	★★★★★
操作：	★★★★★
价格：	★★★★☆
总体	★★★★★

Interfit Strobies 人像闪光工具

指导价： 120英镑
市场价： 100英镑
www.interfitphotographic.com

包括： 闪光灯架，球体，美人罩，柔光箱，遮光板，长嘴灯罩和蜂巢

Interfit Strobies 工具是较大影室配件的缩小版，因此虽然连接得相当牢固，不容易收紧或移位，尤其是球体配件形状像个小足球。这些附件在与闪光灯配合前，先要连接在闪光灯架上，因此，如果你要同时使用两个以上闪光灯，则需要配备一个单独的托架。

柔光箱 柔光箱是你在影室使用到的微缩版，虽然相对小巧，但装配起来也很难。我们只推荐这款柔光箱作为家庭影室使用，因为你不会再装第二次。也就是说，一旦装配到位，其品质就得到提升，只要不使用过度，可以确保几年的好效果。

美人罩 小型美人罩可以安在标准托架上，它尺寸袖珍，可以传递散的光线。和有些型号不同的是，使用时，这个轻便的灯罩不会让你的闪光灯负重过多。

球形柔光板 这是一款特别的装置，通过配备的托架与闪光灯连接。要得到最好的效果，需在连接柔光板前将闪光灯头设置为反射（这样它会指向天花板）。一旦触发，光就会充斥球顶，呈球形发散。需要注意的是，连接球体时要特别小心，毕竟这是个易碎品。

遮光板 遮光板有四块遮盖，可以帮你"掩盖"一部分来自闪光灯的光，更主要的是控制它的发射方向。遮光板打开时，闪光灯的光会发散至一个很大的范围，是一个理想的背景搭配光。其品质不错，但不要和Honl的工具比。

长嘴灯罩和蜂巢 长嘴灯罩和蜂巢是一起工作的。长嘴灯罩固定在托架上，可以单独用来聚光。蜂巢网格可从长嘴灯罩筒处滑下，也足以用来阻挡光线。

结论

这套工具作用一般，对第一次使用闪光灯配件的摄影者来说，价格便宜，值得购买。

品质：	★★★★☆
功能：	★★★★☆
操作：	★★★★☆
价格：	★★★★☆
总体	★★★★☆

BJORN THOMASSEN

一定要使用包围曝光

不管你是否使用灰度卡，在复杂光线条件下，你一定要使用相机的曝光补偿功能，用+/−1挡进行包围曝光，或使用 AEB 功能来确保你拍到理想的照片。

完美测光

场景中背光强烈，可能导致曝光错误。使用一张灰度卡，你就不会有问题了。

用好灰度卡

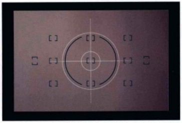
18%灰度卡可以用来保证在复杂光线条件下得到完美曝光。这两张参考卡还可以用来设置自定义的白平衡。但是如何用卡片来读取数据呢？这取决于你的相机（参阅《数码单反相机使用手册》）。这里我们为你作一个简单的介绍。

测光模式需适合不同的光线条件。这些曝光系统建立在被测的场景为中色调（准确地说是18%灰度，也就是所有黑色调、亮色调和中间色调混合起来的平均值）这样一种假设基础上的。这是所有测光模式的基础，而这样的测光效果出人意料地好。但是当整个场景或被摄主体的亮度或暗度大大超过18%灰度时，测光系统会导致不正确的曝光。比如，很暗的区域或主体会蒙骗测光系统，致使场景被过度曝光。而非常明亮的区域也会蒙骗测光系统，致使场景的曝光不足，因为测光仪会将场景按中间色调来读取测光数值。

因为相机总想把影像呈现为“灰色”，所以，你的任务就是采用曝光补偿，使色调与实际世界保持一致。有两种方法可以使你做到这一点——要么使用相机的自带功能，比如曝光补偿，AE锁定功能；要么对有中间色调的场景区域进行测光（那就是我们的灰度卡派上用场的地方）。从以下分步演示中可以看到，这种卡片的使用是非常简单的。

必须记住的关键一点是，你应该将灰度卡放在与拍摄对象的光线条件相似的地方，所以，如果你的拍摄对象沐浴在阳光中，那就不要将灰度卡放在阴影区域。另外，一定要确保这张卡片占据整个测光区域——我们推荐你使用点测光或局部测光模式，因为卡片无需占据整个影像区域——任何区域都是合适的。你可以使用相机的AE锁定功能来锁定曝光，或调好光圈和快门速度，然后切换到手动模式，输入这些设置。后一种方式不适用于光线多变的天气情况。卡片上有AF参考线，可帮助你相机的自动对焦系统锁定在这些线上。但是，你无需使这些参考线合焦。灰度卡（还有白色卡）还可以被用作获取自定义白平衡读数的工具。

1 **开始** 如果你在不利的光线条件下（比如背光）拍摄人像，那就把灰度卡给你的拍摄对象，请他们拿着卡片，正面朝向你。

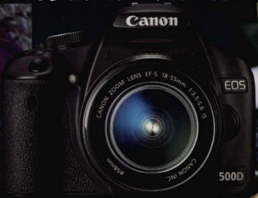


2 **测光** 要确保整个测光区域被灰度卡占据（在这里，我们使用了点测光模式），用AE锁定按钮锁定曝光。

3 **构图和拍摄** 锁定了曝光后，可以对场景进行构图和拍摄。当你在液晶显示器中查看照片时，应该发现照片的曝光是非常完美的。

现在开始拍摄好照片

人像摄影终极指南



做个人像摄影高手!

提供你所需的所有拍摄技巧与技能，教你拍出最佳人像照

◎ 掌握基础知识

◎ 了解必要的相机型号，掌握拍摄人像照的曝光设置

◎ 掌握拍摄家庭照的技巧

◎ 做个家庭照拍摄高手，抓拍留存一生的动人瞬间

◎ 尝试创意技法

◎ 100多页的技法与理念讲解，切实提高人像照拍摄水平

◎ 如何得心应手地用光

◎ 跟随专家讲解，掌握自然光、闪光灯、影棚闪光灯的运用方法

◎ Photoshop后期修饰

◎ 简明易懂的Photoshop教程帮助你掌握修饰皮肤等核心技术

◎ 选择最佳附件

◎ 如何选择最佳的镜头、反光板、柔光箱以及室内照明设备

本书教你

玩转数码单反相机

拍出精彩人像照

ISBN 978-7-80686-926-0

9 787806 869260 >

定价：53.00元